



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

Efectos y comparación de dos Modelos Pedagógicos de intervención en la adquisición de hábitos de vida saludable en estudiantes de Educación Primaria: una propuesta de investigación educativa.

Effects and comparison of two Pedagogical Models of intervention in the acquisition of healthy life habits in Primary Education students: an educational research proposal.

Autor: Manuel Nieto Ruiz

Director/Tutor: Prof. D. Jacobo Á. Rubio-Arias

Grado en Educación Primaria (Plan 2015)

Facultad de CC. De la Educación

Convocatoria Ordinaria de Mayo de 2022

AGRADECIMIENTOS

A Mari Loli, por ser la mujer que es, por facilitarme siempre los contextos de crecimiento personal y profesional que me permiten encontrar una versión mejorada de mí mismo cada día. Gracias por ser un ejemplo diario y gracias por cuidar de Álvaro con la pasión y delicadeza con la que lo haces.

Agradecer a Álvaro por ser desde su nacimiento, esa fuente inagotable de energía y motivación a la que acudo cada día para afrontar mi camino desde la felicidad plena.

Agradezco a mis padres, hermanos y familiares por regalarme los valores, los principios y la educación que a día de hoy hacen de mí la persona que soy, y a mis compañeros y compañeras de universidad que han sabido desplegar sus paraguas de colores cuando aparecían días grises.

Por supuesto a todas las personas que han sido referentes para descubrir esta maravillosa vocación que es la docencia, gracias a vosotros y a vosotras he descubierto mi camino.

Y como no, a mi tutor, Jacobo Ángel Rubio Arias, por guiarme durante este proceso de formación. Tu apoyo, tu implicación, tu compromiso y tu esfuerzo diario para que todo avanzase a buen puerto, sin duda, ha merecido la pena.

Resumen

La imperiosa necesidad de incrementar el tiempo diario de actividad física, los altos niveles de sedentarismo y la falta de adherencia a una dieta saludable y equilibrada convierten a España en uno de los países con mayor índice de obesidad infantil. La realización de este Trabajo Fin de Grado supone la redacción de una propuesta de investigación educativa basada en la aplicación de Modelos Pedagógicos a fin de poder analizar y comparar los efectos de los mismos en la adquisición de hábitos de vida saludable en estudiantes de Educación Primaria. Se ha realizado una revisión bibliográfica sobre la investigación de Modelos Pedagógicos con el objetivo de establecer una aclaración conceptual, una clasificación de los diferentes Modelos Pedagógicos y las características esenciales de algunos de ellos. Se ha diseñado y elaborado una propuesta de investigación dirigida a estudiantes de segundo ciclo de Educación Primaria, basada en la implementación de los Modelos Pedagógicos con dos Unidades Didácticas, una desde la hibridación de modelos y otra desde un único modelo pedagógico y se han diseñado para implementarlas simultáneamente con dos grupos experimentales diferentes. Para poder analizar y comparar los efectos de las Unidades Didácticas se realizan tres evaluaciones mediante los cuestionarios KIDMED y PAQ-C, la evaluación pre intervención que mostrará el estado de cada grupo experimental previamente al inicio de la implementación de la propuesta, la evaluación post intervención 1 que desvelará información sobre los efectos de cada una de las intervenciones en sus respectivos grupos experimentales y en comparación de los mismos y la evaluación post intervención 2 que se realizará tras 12 semanas de la conclusión de la propuesta para evaluar la adherencia generada por la propuesta. Se espera que la propuesta pueda generar resultados positivos en la adherencia a los hábitos de vida saludable incrementando el tiempo de actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea. Para concluir, se espera que esta propuesta de investigación pueda ser de ayuda para futuras propuestas y/o intervenciones en el contexto educativo, esperando favorecer así el desarrollo óptimo de la comunidad educativa.

Palabras clave: Educación Física, sedentarismo, actividad física, alimentación.

Abstract

The urgent need to increase the daily time of physical activity, the high levels of sedentary lifestyle and the lack of adherence to a healthy and balanced diet make Spain one of the countries with the highest rate of childhood obesity. The completion of this Final Degree Project involves the writing of an educational research proposal based on the application of Pedagogical Models in order to analyze and compare their effects on the acquisition of healthy living habits in Primary Education students. A bibliographic review on the research of Pedagogical Models has been carried out with the aim of establishing a conceptual clarification, a classification of the different Pedagogical Models and the essential characteristics of some of them. A research proposal aimed at students in the second cycle of Primary Education has been designed and elaborated, based on the implementation of the Pedagogical Models with two Didactic Units, one from the hybridization of models and the other from a single pedagogical model and they have been designed to implement them simultaneously with two different experimental groups. In order to analyze and compare the effects of the Didactic Units, three evaluations are carried out using the KIDMED and PAQ-C questionnaires, the pre-intervention evaluation that will show the status of each experimental group prior to the start of the implementation of the proposal, the post-intervention evaluation 1 that will reveal information on the effects of each of the interventions in their respective experimental groups and in comparison with them and the post-intervention evaluation 2 that will be carried out 12 weeks after the conclusion of the proposal to evaluate the adherence generated by the proposal . It is expected that the proposal can generate positive results in adherence to healthy lifestyle habits, increasing the time of physical activity and adherence to the Mediterranean diet. To conclude, it is expected that this research proposal can be helpful for future proposals and/or interventions in the educational context, hoping to favor the optimal development of the educational community.

Key words: Physical education, sedentary lifestyle, physical activity, diet.

Índice

1. Fundamentación	1
1.1. Justificación e introducción.....	1 - 2
2. Marco Teórico	2
2.1. Modelo Pedagógico. Aclaración conceptual.....	2- 3
2.2. Niveles Metodológicos.....	3- 5
2.3. Clasificación de los Modelos Pedagógicos.....	6 - 8
2.3.1. Características esenciales del Aprendizaje Cooperativo.....	8
2.3.2. Origen y fundamentos del Aprendizaje Cooperativo.....	8 - 9
2.3.3. Cómo utilizar el Aprendizaje Cooperativo.....	9 - 13
2.3.4. Evaluación y Calificación.....	13 - 14
2.3.5. Características esenciales de Autoconstrucción de Materiales..	14 - 16
2.3.6. Origen y fundamentos de Autoconstrucción de Materiales.....	16 - 17
2.3.7. Cómo utilizar el modelo Autoconstrucción de Materiales.....	17 - 19
2.3.8. Evaluación y Clasificación.....	19
2.3.9. Características esenciales de Hibridaciones.....	20 - 21
3. Objetivos e Hipótesis	21
3.1. Objetivo general.....	21
3.2. Objetivos específicos.....	21 - 22
3.3. Hipótesis.....	22
4. Material y métodos	22
4.1. Diseño del estudio.....	22
4.2. Descripción de los participantes.....	22 - 23
4.3. Aspectos éticos.....	23
4.4. Procedimientos.....	23
4.5. Cronograma.....	24
4.6. Evaluaciones.....	24 - 25
4.7. Intervención.....	25 - 27
4.8. Análisis estadístico.....	28
4.9. Resultados esperados.....	28 - 29
5. Conclusiones	29
6. Referencias bibliográficas	30 - 35
7. Anexos	36 - 58

1. Fundamentación teórica.

1.1. Justificación e introducción.

Parece que la sociedad actual se encuentra cada día más concienciada de la importancia de adquirir, desarrollar y mantener unos hábitos de vida saludable que favorezcan nuestra salud y estado de bienestar, pero a día de hoy existe suficiente evidencia científica que demuestra que nos queda un largo camino que recorrer. Pues los resultados analizados (AECOSAN-Aladino, 2019), ponen de manifiesto que el sedentarismo, la falta de actividad física diaria y los malos hábitos alimenticios son “andamiajes” en los que debemos seguir trabajando para construir una “estructura social con mejores hábitos”.

En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice (2013) de la Comisión Europea, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. (Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero de 2021).

La necesidad de favorecer la adquisición de hábitos de vida saludables desde edades tempranas, nos lleva a realizar una propuesta de investigación que pueda desarrollarse en centros educativos de Educación Primaria. Para la ardua tarea que se presenta al colectivo docente, encontramos en los modelos pedagógicos un amplio abanico de recursos que permitirán reconducir el actual contexto educativo hacia un entorno más participativo y cooperativo.

En este sentido los modelos pedagógicos parecen estar convirtiéndose, paso a paso, en una realidad que favorece el desarrollo de las clases de Educación Física, se identifican como una alternativa sólida para aquellos docentes que pretenden implicar a sus estudiantes en el proceso de enseñanza- aprendizaje (Fernández-Río, 2016).

Autores como Metzler (2005) han planteado que no existe un único modelo de enseñanza que sirva para todos los contenidos o contextos educativos, por lo que se hace necesario usar varios de ellos o partes de varios (Haerens et al., 2011). Hibridar significa unir partes de elementos distintos, por lo que la hibridación de modelos

pedagógicos es usar elementos significativos de varios modelos de forma conjunta o combinada. Suponiendo por lo tanto que la hibridación de modelos pedagógicos se presenta como una alternativa más que contrastada para abordar diferentes contenidos y contextos educativos.

Por otra parte, las numerosas evidencias científicas (Fernández-Río, Hortigüela-Alcalá & Pérez-Pueyo, 2016) de experiencias realizadas con éxito aplicando diferentes Modelos Pedagógicos, a veces combinando varios de ellos (hibridaciones), para desarrollar un proceso educativo de calidad, nos sugiere abordar esta propuesta a partir de los mismos.

Una de las características esenciales de los modelos pedagógicos es su adecuación tanto a la diversidad de contenido a trabajar como a la tipología de estudiantes con los que se trabaje. Esto favorecerá que las propuestas, independientemente de los contenidos o los fines de trabajo, desarrollen la autonomía de los estudiantes. De este modo podemos incidir en una perspectiva más amplia de la corporalidad, dejando atrás la mera focalización en una actividad, dinámica o proyecto concreto (Fernández-Río, 2016).

Como cualquier otra propuesta metodológica pretendida, su eficacia no se produce a corto plazo, sino que requiere de cierto tiempo, paciencia y perseverancia para que tanto docentes como estudiantes se habitúen a las dinámicas que se desprenden de ellos. Es necesario poseer un amplio conocimiento de los modelos e intentar aplicar con rigor sus características, intentando iniciar un cambio sencillo y claro. La hibridación de modelos debe iniciarse tras el conocimiento previo de aquellos modelos que se desean combinar. Sólo cuando estos sean dominados, las hibridaciones tendrán sentido de aplicación, aplicando los elementos concretos de varios modelos para alcanzar un mejor proceso educativo (Fernández-Río, Hortigüela-Alcalá & Pérez-Pueyo, 2016).

2. Marco Teórico.

2.1. Modelo Pedagógico. Aclaración conceptual.

En los últimos 50 años se ha desarrollado una importante evolución en la didáctica de la Educación Física a nivel mundial, diversos términos y concepciones se han sucedido a lo largo de este tiempo, lo que ha favorecido que surgiese cierta “confusión terminológica” (Pérez-Pueyo, et al., 2021).

Mosston y Ashworth (2008) partían del hecho de que “Sin una consistencia profesional en la terminología, la comunicación segura, la implementación acertada y la evaluación de las ideas es difícil, sino imposible. Una terminología imprecisa posibilita

a los docentes, los supervisores y los investigadores interpretar los acontecimientos de manera diferente” (p. 3). Son muchos los términos que se han utilizado durante los últimos años (método, estrategias metodológicas, estrategias de enseñanza, estrategias pedagógicas, estrategias para la práctica, técnica de enseñanza, intervención didáctica...) casi en su mayoría, desde la administración educativa, se han combinado en torno a conceptos genéricos como Metodología o Principios metodológicos generales, entre otros. Intentaremos comprender como se llega a los Modelos pedagógicos intentando evitar la confusión de términos tan habitual en la Educación Física y justificando el empleo de Modelos pedagógicos como el máximo nivel de planificación docente.

2.2. Niveles Metodológicos.

El primer nivel metodológico está formado por *las estrategias en la práctica*. Definidas por Sicilia y Delgado (2002, p. 22) como “la forma particular de abordar los diferentes ejercicios y tareas que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz”.

Las estrategias en la práctica se centran en 1 elemento del proceso de enseñanza aprendizaje: (la actuación del) docente. Tradicionalmente se han clasificado en: *Analíticas, Globales, Mixtas, Trabajo a través de circuitos y Enseñanza a través de claves*. Las estrategias en la práctica constituyen el nivel micro de la didáctica de la Educación Física ya que afectan exclusivamente a las tareas.

El segundo nivel metodológico estaría formado por *los estilos de enseñanza* en los que la atención se centra en 2 elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje: docente y (la producción del) estudiante.

El famoso *espectro de los estilos de enseñanza* (Mosston & Ashworth, 2008) incluye un total de 11 que van desde “mando directo” (muy directivo) hasta “auto-enseñanza” (muy poco directivo). Por su parte Sicilia y Delgado (2002) los agrupan en: tradicionales, fomentan la individualización, posibilitan la participación del alumnado en la enseñanza, propician la socialización, favorecen la creatividad. En este sentido, los estilos de enseñanza pueden considerarse el nivel meso de la didáctica de la Educación Física porque afectan tanto a las tareas como a sesiones completas.

Un tercer nivel metodológico estaría formado por *los métodos de enseñanza* que han sido definidos como “un conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos...media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar” (Sicilia y

Delgado, 2002, p. 24). Por lo tanto en los métodos de enseñanza la atención se centra en 3 elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje: docente, estudiante y contenido (a enseñar).

No obstante, el concepto método de enseñanza ha sido considerado como confuso y polivalente (Gimeno, 1981) por lo que no ha sido desarrollado ampliamente en la literatura científica y se ha trabajado en mayor profundidad en base a los estilos de enseñanza.

Al encontrarnos en este punto debemos remitirnos al mundo anglosajón para entender la evolución de la terminología en lo que denominan Physical Education and Sport Pedagogy (Pedagogía de la Educación Física y el Deporte) que ha derivado en lo que actualmente conocemos como Modelos Pedagógicos (Pedagogical Models) y que se podría señalar como el verdadero tercer nivel metodológico (Pérez-Pueyo et al., 2021).

Así, los modelos se entienden como estructuras de sustentación, para que los docentes puedan desarrollar unidades didácticas en base a ellos, que incluyen un plan de enseñanza, una base teórica, resultados de aprendizaje concretos, actividades de aprendizaje secuenciadas, comportamientos de docentes y estudiantes esperados, estructuras de tareas, medidas para valorar los aprendizajes y mecanismos para valorar su correcta puesta en práctica (Metzler, 2005). Por lo tanto, se puede decir que en los modelos pedagógicos la atención se centra en los 4 elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje: docente, estudiante, contenido y contexto.

Todos ellos deben ser considerados para que el docente reflexione y realice un diseño metodológico que atienda a las necesidades de los estudiantes y que sea apropiado para sus características específicas y al contexto en el que se ubican.

Los modelos pedagógicos pueden considerarse el nivel macro de la didáctica de la Educación Física, ya que incluye a los anteriores (tareas y sesiones), prolongándose en el tiempo (unidades didácticas).



Figura 1: Niveles Metodológicos: micro, meso y macro (Pérez-Pueyo et al., 2021)

2.3. Clasificación de los Modelos Pedagógicos. Desarrollo de los Modelos Aprendizaje Cooperativo y Autoconstrucción de materiales.

Recientemente, Casey y Kirk (2021), dos de los referentes de la Práctica basada en Modelos (Models-based Practice), han señalado como modelos pedagógicos “consolidados” tan solo cuatro: *Aprendizaje Cooperativo* (Cooperative Learning), *Educación Deportiva* (Sport Education), *Juegos Tácticos* (Tactical Games) y *Enseñando Responsabilidad Personal y Social* (Teaching for Personal and Social Responsibility).

El modelo denominado juegos tácticos es la variante desarrollada en Estados Unidos del planteamiento surgido en la Universidad de Loughborough (Inglaterra) denominado Teaching Games for Understanding (TGfU; Bunker & Thorpe, 1982). Este también derivó en otras variantes en distintas partes del mundo con distintas denominaciones (González-Víllora, Fernández-Río, Guijarro, y Sierra-Díaz, 2021), que han sido agrupadas bajo la denominación: Modelos centrados en el juego (Game-centred Approaches: Oslin & Mitchell, 2006).

Se hace referencia a una segunda clase de modelos (Fernández-Río et al., 2016) denominados “emergentes”. La evolución del campo de conocimiento de la Educación Física hace necesario revisar dicha clasificación. Aun así, deben mantenerse intactos el denominado *Educación Aventura* (Outdoor-Adventure Education; Williams & Wainwright, 2016a,b), el *Estilo Actitudinal* (Pérez-Pueyo, 2010), el *Modelo Ludotécnico* (Valero-Venezuela y Conde, 2003), el *Modelo de Autoconstrucción* (Méndez-Giménez, 2003) y la *Educación Física basada en la Salud* (Health-Based Physical Education; Haerens et al., 2011) e incorporar el *Aprendizaje Servicio* (Chiva-Bartoll & Fernández-Río, 2021).

La comunidad científica no considera a la alfabetización motora como un modelo pedagógico, por ello no se integra dentro de la clasificación anterior. No obstante, sí que han emergido otros como el *Modelo de Práctica* (Practising Model; Aggerholm, Standal, Barker, & Larsson, 2018) o el *Modelo Pedagógico Deportivo Activista* (Activist Sport Pedagogical Model; Luguetti et al., 2017) que están consolidando su posición con documentos publicados en revistas de prestigio.

Se espera que en los próximos años se incorporen a esta lista planteamientos que están dando los pasos adecuados para poder ser considerados modelos pedagógicos como la *Evaluación Formativa y Compartida* (Pérez-Pueyo, Hortigüela-Alcalá y Fernández-Río, 2020), la *Gamificación* (Fernández-Río y Flores, 2020) y la

Autorregulación del Aprendizaje (Casado, Pérez-Pueyo, Hortigüela-Alcalá, Hernando & Herrán, 2019). Finalmente debemos incluir la *Hibridación* de modelos pedagógicos dentro de la clasificación debido a la fuerza que está adquiriendo y por ser un planteamiento que “une” diferentes modelos, ya sean consolidados o emergentes.



Figura 2: Clasificación de Modelos Pedagógicos (Pérez-Pueyo et al., 2021)

Según Casey y Kirk (2021) el Aprendizaje Cooperativo se alza como un Modelo Pedagógico consolidado, ideal para generar ese cambio necesario en el contexto educativo, ya que son muchos los centros educativos en los que docentes, estudiantes e incluso familiares confunden la Educación Física con el deporte y a éste con la competición, haciendo de las clases de educación física un extracto de entrenamiento deportivo en el que unos ganan y otros inevitablemente pierden. Por su idoneidad contrastada y las diferentes posibilidades que ofrece, el Aprendizaje Cooperativo será uno de los modelos elegidos para la hibridación que se desarrollará en la propuesta.

Vivimos inmersos en una gran paradoja: por un lado, la sociedad actual promueve una competición exacerbada entre todos por destacar y obtener los mayores logros y resultados o beneficios sin importan a quién “dejamos en el camino” pero por

otro lado nos invita a colaborar con otros para alcanzar esos rendimientos (evidentemente a costa de otros grupos de personas o algunas del propio).

Todas las leyes educativas de nuestro país han incluido referencias al desarrollo de la cooperación, a la creación de ambientes de aula cooperativos e incluso al uso del aprendizaje cooperativo en nuestros planteamientos metodológicos como medio para cambiar esa sociedad “hipercompetitiva” (Fernández-Río, 2020). En este sentido, es imprescindible “cooperativizar” la clase de educación física para que todos los estudiantes, no solo los más hábiles, puedan disfrutar, aprender y crecer como mejores personas, y para ello es necesario que los docentes conozcan a fondo el aprendizaje cooperativo.

2.3.1. Características esenciales del Aprendizaje Cooperativo.

“Modelo pedagógico, en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia estas interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices” (Fernández-Río, 2014, p. 6). Existen cuatro perspectivas teóricas: motivacional, cohesión social, cognitiva y desarrollo (Slavin, 2014):

- a) *Motivacional*: la parte más importante del proceso de aprender es la motivación en la tarea, el individuo solo puede lograr sus objetivos si el grupo tiene éxito, ese éxito colectivo le motiva.
- b) *Cohesión social*: el logro en el aprendizaje depende de la cohesión de grupo donde está ubicado el individuo, si la cohesión social es adecuada, las relaciones sociales son positivas.
- c) *Cognitiva*: el logro depende de los procesamientos mentales de la información, estos serán mucho más “ricos” en un grupo donde las interacciones sean positivas para todos los miembros, “todos reman en la misma dirección”.
- d) *Desarrollo*: relacionada con la zona de desarrollo próximo de Vygotsky (1979), la interacción entre los miembros del grupo empuja al individuo en esa zona a desarrollarse plenamente.

En la actualidad se defiende que las cuatro perspectivas tienen puntos en común que explican el éxito del aprendizaje cooperativo.

2.3.2. Origen y fundamentos del Aprendizaje Cooperativo.

Para que un planteamiento de enseñanza aprendizaje pueda ser etiquetado bajo el paraguas del aprendizaje cooperativo debe cumplir cinco elementos esenciales (Jhonson & Jhonson, 2009):

- 1) *Interdependencia positiva*: se resume en dos frases, “yo te necesito y tú me necesitas para alcanzar nuestro objetivo común” y “todos ganamos y nadie pierde”.
- 2) *Responsabilidad individual*: se resume en “todos debemos aportar”.
- 3) *Interacción promotora*: se refleja en “nos ayudamos unos a otros”.
- 4) *Procesamiento grupal*: se resume en “valorar lo que hacemos” es esencial que el grupo valore su funcionamiento para mejorarlo y se debe procesar la información necesaria para resolver la tarea por todos los miembros del grupo.
- 5) *Habilidades interpersonales*: se resume en la frase “aprender y practicar el buen trato”, los estudiantes deben aprender habilidades positivas de relación.

Para paliar un posible “mal funcionamiento” de los grupos y convertirlos en cooperativos, otros dos elementos se consideran también fundamentales: la participación equitativa y la igualdad de oportunidades de éxito (Fernández-Río, 2018; Kagan, 2003; Pujolás, 2008):

- 6) *Participación equitativa*: se resume en la frase “todo el mundo tiene derecho a participar en similar medida”, la participación activa en las tareas es un elemento esencial para poder progresar en el aprendizaje.
- 7) *Igualdad de oportunidades de éxito*: se resume en la frase “para aprender hay que tener éxito en lo que se hace”, por eso las actividades que plantee el docente deben ser “abiertas” con muchas posibles soluciones para que cada uno, en función de sus características pueda realizar algunas con éxito.

2.3.3. *Cómo utilizar el aprendizaje cooperativo.*

La investigación ha mostrado que una gran cantidad de docentes que se acercan al aprendizaje cooperativo para incorporarlo en sus clases, lo abandonan después de haber superado la denominada “luna de miel” con el planteamiento (Goodyear & Casey, 2015) bien porque se sienten más “cómodos” con planteamientos de clases más tradicionales, bien porque el cambio no es tan sencillo como parecía al principio (Velázquez, 2013).

No es posible modificar un clima de aula “de la noche a la mañana”, es necesario tiempo y perseverancia. Se recomienda realizar tres acciones concretas para transitar de forma progresiva hacia un contexto menos competitivo. En este sentido, comenzar a utilizar el aprendizaje cooperativo a la vuelta de vacaciones (verano, navidad o semana santa), es el mejor momento para plantear una “nueva” forma de trabajar.

Desarrollar una unidad didáctica completa basada en el aprendizaje cooperativo, serán necesarias varias sesiones para comenzar a producir cambios en los estudiantes.

“Cooperativizar” la programación para que el cambio en el clima de clase que se ha podido iniciar con la unidad didáctica de aprendizaje cooperativo tenga continuidad y progresión.

Será necesario realizar pequeñas modificaciones en el resto de unidades didácticas, incluyendo “momentos de uso del aprendizaje cooperativo” en todas las sesiones a través de dinámicas o técnicas concretas. El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo (Fernández-Río, 2017) fue diseñado para proporcionar una guía concreta, “paso a paso”, para implementar este modelo pedagógico en la clase de educación física.

Este planteamiento consta de tres fases que se “suceden” unas a otras pero no es “unidireccional, ni jerárquico”, sino que se puede regresar de la fase 3 a la 1 sin pasar por la 2 o comenzar por la fase 2 cuando sea adecuado. Cuando es la primera vez que se intenta implementar el aprendizaje cooperativo es imprescindible “respetar el orden”.

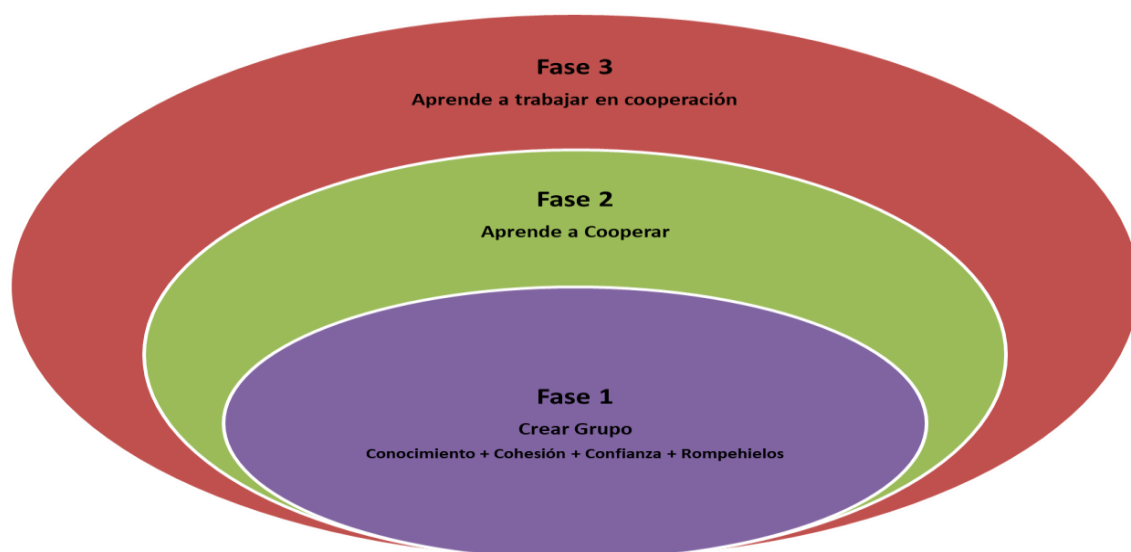


Figura 3: Ciclo del Aprendizaje Cooperativo (Fernández-Río, 2017)

Fase 1. Creación y cohesión de grupo. Para cambiar el clima de aula hacia uno más cooperativo es imprescindible en primer lugar, cohesionar el grupo clase. Autores como Kagan (2003) o Pujolás (2008) señalan que la cohesión del grupo clase es una condición necesaria para que el aprendizaje cooperativo pueda desarrollarse.

La fase 1 se ha dividido en 4 sub-fases que, al igual que todo el ciclo, no son “unidireccionales, ni jerárquicas”, sino que se puede regresar de la subfase 4 a la 2 sin pasar por la 3 o comenzar por la fase 2 cuando sea adecuado. La primera vez que se intenta desarrollar el aprendizaje cooperativo en un grupo es necesario respetar el orden.

Subfase 1.1. Presentación: ayudar a los estudiantes a conocer y aprender lo antes posible los nombres de todos los compañeros de clase. Algunos textos que contienen actividades que ayudan a trabajar esta subfase (Bentulá, 2019; Fernández-Río, Rodríguez-Gimeno, Velázquez y Santos, 2019).

Subfase 1.2. Rompehielos: se incide en lo adquirido durante la subfase anterior y se busca que los alumnos pierdan la vergüenza de trabajar unos con otros, se basa en actividades divertidas en las que los estudiantes deben mantener contacto directo trabajando obligatoriamente unos con otros. Ejemplos de textos que nos ofrecen actividades para trabajar esta subfase son (Orlick, 2002).

Subfase 1.3. Confianza: se pretende tras lo alcanzado en subfases anteriores alcanzar la confianza entre todos los miembros del grupo-clase para trabajar todos con todos. Existen libros con actividades que ayudan a desarrollar la confianza (Fernández-Río y Velázquez, 2005).

Subfase 1.4. Autoconocimiento: incide en la confianza entre compañeros para ayudar al estudiante a conocerse mejor a si mismo con la ayuda de los otros, se trata de crecer individualmente con la ayuda del grupo para unir a todos aún más. Algunos ejemplos de libros que contienen actividades para desarrollar esta subfase (Fernández-Río et al., 2019).

Fase 2. El aprendizaje Cooperativo como contenido para enseñar y aprender. En esta fase se pretende que el estudiante descubra, que además de competir, en educación física puede cooperar para aprender y también para enseñar a otros compañeros. En esta fase el docente debe hacer uso de las denominadas “técnicas simples” que se presentan a continuación.

Resultado colectivo (Collective score; Orlick, 2002): es la técnica más apropiada para iniciar a los estudiantes en el aprendizaje cooperativo. El objetivo es lograr un resultado de grupo-clase en vez de individual, parejas o pequeños grupos. El clima de clase pasa de rivalizar, luchar y competir a aportar, ayudar y cooperar, se comienza a promover la responsabilidad individual en el trabajo colectivo.

Juego Cooperativo (Coop play; Grineski, 1996; basado en Kagan, 1992): en una técnica muy sencilla que se desarrolla con actividades sencillas que no requieren de un complejo debate o reflexión entre los estudiantes para alcanzar la solución. Durante la tarea el docente debe incidir en la importancia de cooperar y reforzar conductas pro-sociales.

Desafío y cambio (Challenge-Change-Trade; Dyson & Casey, 2016; basado en Quiz-Quiz-Trade, Kagan, 1992): técnica simple en la que se persigue que todos los estudiantes del grupo-clase trabajen con cualquier persona, sin ningún inconveniente, promoviendo la cohesión grupal.

Parejas-Comprueban-Ejecutan (Pairs-Check-Perform; Grineski, 1996; basado en Pairs-Check; Kagan, 1992): consiste en que grupos de 4 estudiantes se ayudan a aprender, dentro de cada grupo se forman 2 parejas que se ayudan mutuamente (uno ejecuta y el otro ayuda y viceversa), cuando los dos realizan bien la tarea se unen con los otros dos del grupo y comprueban que todos son capaces de realizarla bien.

Pacer (Performer and Coach Earn Rewards; Barrett, 2005): el docente explica una habilidad deportiva y facilita una tarjeta con un listado de tareas para realizar a cada grupo y señala que se deben hacer correctamente un número mínimo al finalizar un tiempo determinado, dentro de cada grupo se ayudan unos a otros a realizar las tareas porque cuando finalice el tiempo acordado, el docente comprobará la realización de las mismas por parte de diferentes miembros del grupo.

Fase 3. El Aprendizaje Cooperativo como recurso para enseñar y aprender. Si se han hecho bien las cosas y se han respetado las fases iniciales los estudiantes ya tienen “cierta experiencia” trabajando cooperativamente y podemos emplear grupos estables o base (Pujolás, 2008), que se mantendrán fijos durante varias sesiones e incluso durante una unidad didáctica, 4 miembros es el número más recomendable. A continuación se presentan las técnicas complejas que mejor “encajan”.

Piensa-Comparte-Actúa (Think-Share-Perform; Grineski, 1996; basado en Thin-Pair-Share; Kagan, 1992): se presenta a los grupos formados (pequeños) un problema a resolver en forma de reto, debaten las soluciones que se proponen en el grupo e intentan una o varias de ellas, los desafíos físicos cooperativos promueven el uso de esta técnica (Fernández-Río, 1999a, b; Fernández-Río, Velázquez, 2005).

Cabezas numeradas juntas (Numbered Heads together, Ashley Casey): los integrantes de un grupo se numeran, el docente plantea una tarea a resolver e individualmente los integrantes de cada grupo lo intentan, pasados pocos minutos se juntan y comparten soluciones y se ayudan, pasados otros pocos minutos el docente dice un número y esa persona debe realizar la tarea.

Grupos de aprendizaje (Fernández-Río, 2006; basado en Learning Teams; Grineski, 1996; Learning together; Johnson & Johnson, 1975; STAD; Slavin, 1980): se pretende maximizar el aprendizaje ampliando el tiempo de actividad motriz. Dentro de los grupos de trabajo se establecen roles rotativos, uno pasivo motrizmente aunque no cognitivamente (docente/árbitro/anotador) que realiza solo un miembro del grupo y otro activo motrizmente (ejecutor/es) que realizan el resto de miembros del grupo.

Puzzle (Casey & Fernández-Río, 2019): dentro del grupo de trabajo cada uno es responsable de aprender una parte del contenido y ser el “experto”, se juntan los de cada grupo para dominar el contenido y regresar a sus grupos para enseñar al resto de compañeros y así sucesivamente. El docente puede evaluar de cualquier parte a cualquier miembro de grupo, no solo al experto.

Invencción de juegos/tareas (Fernández-Río, 1999a,b, Fernández-Río & Morales, 2020; basado en Kirchner, 2005): plantear a los estudiantes que diseñen y creen sus propias tareas y juegos requiere de un nivel de cooperación alto entre ellos, el docente pide a cada grupo que diseñe un juego/tarea en base a unas premisas (jugadores, espacio, material, reglas y habilidades), prueban diferentes ideas y cuando tienen la definitiva la comparten con el resto de grupos que lo practican. Como es una técnica compleja los estudiantes ya deben estar acostumbrados a cooperar, los materiales autoconstruidos potencia la imaginación de los estudiantes, ayudando en el proceso de cooperación y creación (Fernández-Río & Méndez-Giménez, 2014; Méndez, 2011).

2.3.4. Evaluación y calificación

Al alumnado hay que enseñarle a “aprender a cooperar” (Fernández-Río, 2017b), también resulta necesario enseñarle que cuando se está trabajando en grupos cooperativos, la evaluación también debe verse bajo un prisma cooperativo y de responsabilidad. Es necesario realizar esta transformación usando tres fases con los estudiantes: evaluar el aprendizaje individual en el trabajo cooperativo, comprender el planteamiento evaluador cooperativo, participar en el planteamiento evaluador cooperativo.

Respecto a los procedimientos de evaluación que mejor encajan en el aprendizaje cooperativo, el docente debe usar los siguientes: Autoevaluación¹, Coevaluación² y Heteroevaluación³.

^{1, 2, 3} Ver en Anexo I

En cuanto a los procedimientos de calificación, calificar no es lo mismo que evaluar, aunque tiene que haber total coherencia entre ellas. La calificación tiene lugar al final de la unidad didáctica y utilizando aquellos instrumentos de evaluación diseñados y relevantes para la calificación. Los dos planteamientos de Johonson y Johonson (2014) son: Calificación individual (Bonificación / Individual + Media / Consensuada) y/o Calificación grupal (Nota grupal / Nota grupal-individual / Nota media / Nota menor)

2.3.5. Características esenciales de Autoconstrucción de Materiales.

La autoconstrucción de materiales es un modelo pedagógico que involucra al propio alumnado en el acopio, reciclaje, manipulación y transformación de materias primas y caseras. En el caso de la Educación Física su uso pretende la producción propia de recursos para el aprendizaje y la experimentación de actividades y juegos de todos los bloques de contenido en cualquiera de las etapas y niveles educativos (Méndez-Giménez, 2008). Durante la transformación de las materias primas se trabaja la motricidad fina mediante el uso y manipulación de instrumentos básicos con intención de producir recursos didácticos que permitirán el desarrollo de la motricidad gruesa.

Durante las dos últimas décadas el modelo de autoconstrucción de materiales ha evolucionado de manera muy significativa en el campo de la educación física en términos de popularidad entre docentes, desarrollo del marco teórico y conceptual, así como de evidencias empíricas acerca de sus efectos (Méndez-Giménez, 2013).

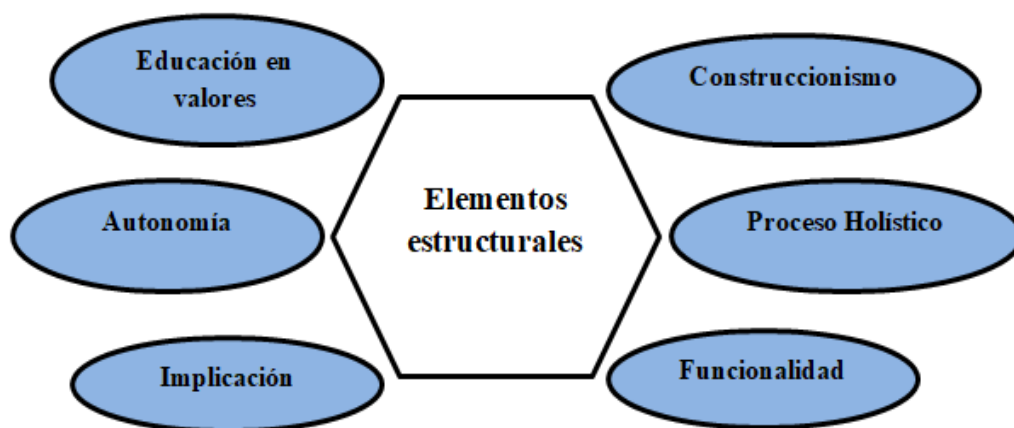
Dos motivos pueden explicar por qué se han producido estos avances en educación física, por un lado, la asignatura está muy condicionada por la utilización de una amplia variabilidad de recursos y equipamientos deportivos y por otro lado la constante aparición de posibles contenidos, como los juegos y deportes alternativos, muy sugerentes para su inclusión curricular (Méndez-Giménez, 2013).

Por otra parte, los limitados presupuestos escolares y de los departamentos de Educación Física no siempre permiten la adquisición de nuevos materiales, al menos en la cantidad necesaria para atender al alumnado en grupos numerosos.

Es en este contexto donde surgió la necesidad de generar o emular aquellos materiales innovadores, primero como “profesor-hacedor” de los utensilios y más tarde, otorgando este rol de “constructor” al propio alumnado, parcial o totalmente, en función del contexto y las circunstancias.

La investigación ha mostrado que el material autoconstruido aumenta el interés y diversión de los estudiantes de educación primaria y secundaria (Méndez-Giménez, Martínez-Maseda, & Fernández-Río, 2010; Méndez-Giménez et al., 2016; Méndez-Giménez, & Pallasá, 2018). En los últimos años, diversos autores (Fernández-Río, Calderón, Hortigüela-Alcalá-Alcalá, Pérez y Aznar, 2016) han considerado este enfoque como un modelo pedagógico emergente capaz de ser hibridado con cualquiera de los modelos disponibles, enriqueciendo así el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los elementos estructurales que componen el modelo de autoconstrucción de materiales en el contexto de la Educación Física son: construccionismo, proceso holístico, funcionalidad, implicación, autonomía y educación en valores (Méndez-Giménez, 2014).



(Méndez-Giménez, 2014)

Figura 4: Elementos estructurales del Modelo Autoconstrucción de materiales (Méndez-Giménez, 2014)

Construccionismo. La perspectiva construccionista del aprendizaje (Papert & Harel, 1991), una teoría derivada del marco Constructivista de Piaget, que enfatiza la importancia de la acción en el proceso de aprendizaje, específicamente de “aprender haciendo”, da apoyo teórico y conceptual al modelo de autoconstrucción de materiales. El aprendiz fortalece conocimientos al crear artefactos, experimentar con ellos, modificarlos y analizar cómo funcionan. Para Papert (1996) es misión del docente generar oportunidades óptimas para que los educandos puedan construir conocimiento.

Proceso holístico. Este modelo tiene el potencial de desafiar al aprendiz en su conjunto y desarrollar bajo un mismo proyecto educativo las dimensiones artísticas,

cognitivas, físico-motriz- afectiva y social, adaptándose así a distintos estilos de aprendizaje (visual, kinestésico, auditivo, lógico/matemático, verbal, social o individual).

Funcionalidad. El modelo de autoconstrucción de material en el marco de Educación Física contribuye a resolver un eterno y limitante problema: la falta de medios o recursos. Hardman (2008) informó de que el 50% de los docentes de Educación Física de todo el mundo y el 41% de Europa, declaraba una provisión de equipamiento insuficiente o limitada en su centro.

Implicación. Construir objetos ajustados al nivel madurativo y al desarrollo del estudiante despierta el interés y la imaginación, desarrolla la capacidad de indagar, genera expectativas de aventura y promueve la implicación, provocando reacciones proactivas y aumentando el nivel de disfrute.

Autonomía. Disponer del propio material, por un lado, multiplica las experiencias motrices durante las clases de educación Física y, por otro, puede prolongar la actividad física en el contexto extraescolar y el tiempo libre (Méndez-Giménez, Cecchini, & Fernández-Río, 2017).

Educación en valores. Este modelo pretende el desarrollo de valores y actitudes personales como, por ejemplo, una participación más equitativa, inclusiva y coeducativa, el fomento de una conciencia ecológica y de sostenibilidad del medio ambiente a través del reciclaje y la reutilización de objetos cotidianos, el respeto por los bienes propios y ajenos o la educación para el consumo.

2.3.6. Origen y fundamentos de Autoconstrucción de materiales.

Es difícil establecer con precisión cuando surgió este modelo pedagógico, desde un punto de vista cronológico se puede entender que su antesala fue el enfoque que llevaba al profesorado a ser artífice de materiales didácticos con la idea de incrementar la participación y motivación de su alumnado, así como de mejorar el aprendizaje. Probablemente también influyera la filosofía que impregna los modelos pedagógicos, en especial, la idea de dejar de situar el foco en el docente para centrarlo en el aprendiz.

Pearson (1973) los calificó de materiales económicos e innovadores, otros autores los describieron como “improvisados” (Bradtke, 1979) o de “bajo costo” y “baratos” (Jackson & Bowerman, 2009; Werner & Simmons, 1990), si bien la mayoría los denominaron materiales o equipos “caseros” (Davis, 1979). Otros autores hablaban de materiales de “desecho” (Corbin & Corbin, 1983), “no tradicionales” (Maeda & Burt, 2003) o “reciclados” (Grigg, 2009). Posteriormente se han utilizado otras

denominaciones como materiales “alternativos”, “no convencionales”, “innovadores” o “ecológicos” (Méndez-Giménez, 2008)

El fundamento radica en el convencimiento de que el alumnado, con la ayuda de sus profesores, compañeros o familiares si fuera necesario, puede beneficiarse a nivel físico, cognitivo, afectivo y social, al participar activamente en el proceso de construcción. El aprendizaje será más robusto y provechoso cuando el estudiante esté involucrado conscientemente en una construcción pública, una construcción que pueda ser mostrada, discutida, examinada, comprobada o admirada (Papert, 1987).

2.3.7. Cómo utilizar el modelo Autoconstrucción de materiales.

En la actualidad algunos currículos de Educación Física empatizan con los principios que inspiran el modelo de Autoconstrucción de materiales y promueven e integran estrategias para aplicarlo. Por ejemplo el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria dice “se considera fundamental la aproximación al trabajo, tanto individual como colectivo, a partir de herramientas, instrumentos y materiales variados con el objetivo de que el alumnado investigue y se adentre en la dimensión lúdica, creativa, comunitaria y social del área”

Una vez expuestas las bases reguladoras que amparan el uso del modelo de autoconstrucción pasamos a considerar una serie de aspectos que favorecerán su aplicación con éxito en el contexto de la Educación Física.

El modelo de Autoconstrucción de material requiere que el docente conozca algunas técnicas básicas para transformar materiales de desecho en materiales didácticos (Méndez-Giménez, 2013). Es conveniente que el docente recoja, por escrito, en su programación cómo va aplicar el modelo, los temas y actividades que van a requerir la construcción de material, las herramientas que se van a emplear y una breve justificación de que tales materiales innovadores y su manipulación no provocan daños si se les da el uso apropiado. De esta manera se pone en conocimiento de la comunidad y la administración educativa su aplicación.

Una de las principales ventajas del modelo de autoconstrucción de materiales es que los estudiantes pueden diseñar, elaborar y emplear objetos adaptados a su propio desarrollo físico y madurativo. El material construido puede ser adaptado de manera específica incluso a estudiantes con dificultades en el aprendizaje, varios estudios han mostrado que este ajuste puede influir positivamente en la percepción de competencia, motivación y disfrute del alumnado (Méndez-Giménez, Fernández-Río, & Méndez-

Alonso, 2015). Otra ventaja del modelo de Autoconstrucción de material es que genera un marco idóneo para el desarrollo de la creatividad del alumnado y del docente.

El docente debe supervisar el material construido para ser considerado apto para su uso escolar y garantizar la seguridad del alumnado, en caso necesario deben corregirse aquellas formas potencialmente peligrosas (puntas, picos, relieves excesivos). Otro aspecto que el docente debe prever es el lugar de almacenamiento de los recursos generados.

Una vez elaborados, los materiales deberían estar disponibles el mayor tiempo posible para el alumnado, no solo durante las clases, sino también en el horario de recreo y tiempo libre. De esta manera la experimentación y la cantidad de actividad física podrían aumentar y se podría favorecer la adopción de estilos de vida más activos y saludables.

Las fases a seguir en la implementación del modelo de autoconstrucción de material son: planificación, elaboración, comprobación y mantenimiento.



Figura 5: Fases a seguir en la implantación del Modelo Autoconstrucción de materiales (Pérez-Pueyo... et al., 2021)

Planificación. Antes de la puesta en práctica, el docente deberá tomar una serie de decisiones, por ejemplo, debe determinar dónde (en clase de Educación Física, en casa, en el marco de un proyecto interdisciplinar...) y cómo (solos, en parejas, en grupos pequeños, con ayuda del docente, con ayuda de los padres, en el marco de un proyecto interdisciplinar...) los estudiantes elaborarán los materiales. El docente debe proporcionar información a los alumnos sobre estos y otros aspectos relevantes de la unidad, también se expondrán los criterios de evaluación y calificación que serán de aplicación en esta unidad.

Elaboración. Comprende la construcción del material que puede realizarse en clase (de forma guiada por el profesor), en casa (proporcionando instrucciones o pautas

para la búsqueda de información) o en el marco de proyectos interdisciplinarios con el apoyo de otros docentes.

Comprobación. Los materiales convencionales comercializados deben pasar una serie de calidad y de seguridad por parte de las empresas fabricantes que los acreditan para su uso. El docente debe actuar como garante de la seguridad e integridad física del alumnado. Se debe extremar la precaución para minimizar riesgos y evitar posibles accidentes, el docente debe supervisar el producto final para que este no sea perjudicial para la salud del alumno (tamaño, peso, forma, composición...).

Mantenimiento. Cuando se utiliza este material de forma continuada, se debe supervisar periódicamente si conserva sus características para el uso o se van deteriorando con el paso del tiempo y su utilización, en cuyo caso, será reparado.

Es recomendable disponer de un “kit” de mantenimiento (cinta adhesiva, tijeras, cinta de embalar, cúter...) para realizar las reparaciones en el material gastado o deteriorado.

2.3.8. Evaluación.

El docente debe comprobar la seguridad de los materiales construidos por el alumnado antes de su uso en las clases de Educación Física. Es importante que el alumnado realice una evaluación (individual o grupal) formativa referida tanto a los materiales propios como a los construidos por los compañeros. Esta tarea consistirá en analizar la implicación en el proceso, valorar las características de los materiales y comprobar si cumplen con los requerimientos para los que fueron diseñados. En la Figura 6 se presenta una versión revisada de la ficha de evaluación del material autoconstruido de Méndez-Giménez & Fernández-Río (2013) desde la perspectiva de la autoevaluación y la coevaluación.

FICHA DE EVALUACIÓN DEL MATERIAL CONSTRUIDO					
Nombre del material:					
Constructor/es:					
Evaluador/es:					
Comprueba el material durante unos minutos con tus compañeros y evalúa (del 1 al 5) cada uno de los siguientes aspectos, teniendo en cuenta esta escala					
1	2	3	4	5	
TOTALMENTE EN DESACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	
1. Seguridad. Me inspira confianza, no es peligroso	1	2	3	4	5
2. Robustez. Es consistente, no se desintegra con facilidad	1	2	3	4	5
3. Utilidad. Funciona bien y permite desarrollar habilidades	1	2	3	4	5
4. Adecuación. Es apropiado para los destinatarios	1	2	3	4	5
5. Estética. El diseño y acabado son atractivos	1	2	3	4	5
6. Laboriosidad. Es fácil de construir y requiere poco tiempo	1	2	3	4	5
Puntuación total	Observaciones:				

Figura 6: Ficha de evaluación del material construido (Pérez-Pueyo... et al., 2021)

2.3.9. Características esenciales de las Hibridaciones.

Usar elementos significativos de varios modelos de forma conjunta supone hibridarlos (Fernández-Río, 2016), lo que implica buscar la manera de adecuar el proceso de enseñanza a la consecución del aprendizaje más adecuado y coherente para el alumnado. Autores como Metzler (2005) indican que es complejo adaptar el uso de un modelo único útil a la diversidad de contenidos existentes, esto quiere decir que no hay un Modelo Pedagógico ideal y, por eso, extraer las características más significativas de cada uno e interrelacionarlas supone una posibilidad educativa potencial. De hecho, González-Víllora, Evangelio, Sierra-Díez y Fernández-Río (2019) demuestran que la hibridación promueve mejores resultados en diversidad de dominios (motor, cognitivo, social y afectivo) con respecto a la implantación aislada de modelos.

En cualquier caso, hibridar los modelos supone afrontar una transición metodológica coherente con el fin de iniciar nuevos procesos de aprendizaje, y eso no es fácil ni para el alumnado ni para el docente. Pueden analizarse revisiones interesantes de procesos de hibridación entre Modelos Pedagógicos en León-Díaz (2020). La necesidad de superar las limitaciones que tiene la aplicación de Modelos Pedagógicos aislados,

junto con las características comunes que poseen algunos de ellos, da origen a la posibilidad de hibridarlos (Haerens et al., 2011).

La hibridación de dos o más Modelos Pedagógicos se puede realizar de diferentes formas, normalmente se siguen dos procedimientos fundamentales: el primero mediante la extracción y combinación de las características fundamentales de cada uno de los modelos, y el segundo mediante la toma de uno de los modelos como fundamental y la inserción puntual de técnicas, estrategias o recursos de otros modelos (González-Víllora et al., 2019). La hibridación de modelos constituye una posibilidad educativa en Educación Física que permite ampliar el campo de actuación y aplicación en función del contexto, el tipo de contenidos, el alumnado y el docente (Fernández-Río, 2016).

Parece que podemos encontrar en la hibridación de modelos pedagógicos un amplio abanico de recursos y medios para luchar contra el sedentarismo, la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios de nuestros jóvenes y con ello poder favorecer el desarrollo de una sociedad más saludable en términos generales. Por ello desarrollaremos una propuesta de investigación, con la cual, mediante la comparación entre una metodología basada en hibridación de modelos pedagógicos y otra basada en un único modelo, podamos evaluar los efectos en la adquisición de hábitos de vida saludable en los estudiantes.

3. Objetivos e hipótesis.

3.1. Objetivo general.

El objetivo general de mi propuesta es: analizar y comparar los efectos de dos Modelos Pedagógicos (Hibridación vs Aprendizaje Cooperativo) sobre los hábitos de vida en estudiantes de segundo ciclo de Educación Primaria. Se pretende alcanzar un incremento en la adherencia a la dieta mediterránea y el tiempo de actividad física diaria en los estudiantes.

3.2. Objetivos específicos.

Los objetivos específicos que se pretenden alcanzar y mediante los que se favorecerá la consecución del objetivo general planteado, en el caso de que se llevara a cabo la propuesta, son los siguientes:

Fomentar el trabajo cooperativo.

Desarrollar la autonomía, la creatividad y el pensamiento crítico en los estudiantes.

Adquirir habilidades para generar nuevos materiales didácticos a partir de la reutilización o reciclaje de materiales o instrumentos de uso diario y cotidiano.

Conocer, reflexionar y fomentar conductas y hábitos de vida saludables.

Reconocer, diferenciar y evitar acciones y/o hábitos de vida perjudiciales para la salud tanto propia como ajena.

Generar mayor adherencia a la actividad física dentro y fuera del contexto escolar.

3.3.Hipótesis.

Las hipótesis planteadas para esta propuesta de investigación son las siguientes:

1. ^a Se cree que a partir de la intervención se producirán diferencias significativas de medias entre el primer cuestionario (pre-intervención) entre los sujetos del mismo grupo experimental, respecto al segundo cuestionario (post-intervención 1).
2. ^a Debido a los efectos positivos que se relatan en las experiencias desarrolladas con los modelos híbridos se espera que se observen mayores beneficios sobre el incremento de tiempo de actividad física diaria y la adherencia a la dieta mediterránea en el grupo de estudiantado que llevará a cabo un modelo pedagógico híbrido. De hecho, González-Víllora, Evangelino, Sierra-Díez y Fernández-Río (2019) demuestran que la hibridación promueve mejores resultados en diversidad de dominios con respecto a la implementación aislada de los modelos.

4. Material y métodos.

4.1. Diseño del estudio.

Se opta por trabajar con un diseño cuasi-experimental descriptivo. Se desarrollará la propuesta con dos grupos experimentales con los que se contrastará la aplicación de una intervención basada en un único modelo pedagógico consolidado (aprendizaje cooperativo) con la aplicación de una intervención basada en la hibridación de dos de los modelos pedagógicos, uno consolidado (aprendizaje cooperativo) y otro emergente (autoconstrucción de materiales).

Se realizarán tres evaluaciones para poder analizar los efectos y contrastar la influencia de una y otra intervención. Una primera evaluación (pre-intervención) antes de la realización de la propuesta, una segunda evaluación (post-intervención 1) justo a la conclusión de la intervención y una tercera evaluación (post-intervención 2) que se llevará a cabo a las 12 semanas de la conclusión de la intervención para poder evaluar la adherencia generada.

4.2. Descripción de los participantes.

Los grupos-clase sobre los que se realizará la propuesta son estudiantes del mismo curso académico de segundo ciclo, 4º curso de Educación Primaria. Dos grupos

clase distintos (4ºA y 4ºB) elegidos en un mismo centro educativo en busca de la similitud de contextos y poder evitar así que se tengan que diseñar criterios de inclusión o exclusión a la hora de desarrollar la propuesta. Será conveniente recopilar informes grupales dentro de cada grupo-clase para valorar la tendencia hacia la competitividad e individualización dentro de cada uno de los grupos elegidos.

4.3. Aspectos éticos.

Los niños y sus padres y/o tutores legales serán convenientemente informados de las características de la propuesta, se les facilitará un documento de consentimiento informado¹ para su participación que habrá sido diseñado previamente para los alumnos, en él se informa con detalle de las características de la propuesta, de los objetivos que se pretenden alcanzar con el desarrollo de la misma y se pide la colaboración y consentimiento de los mismos para la realización de la misma así como la conformidad o no de la posible divulgación con fines de estudio y científicos de los datos recopilados y extraídos antes, durante y tras el desarrollo de la propuesta. A su vez, se facilitará el proyecto a la Comisión de Bioética de la Universidad de Almería para que acepte la propuesta.

4.4. Procedimientos.

El investigador principal se pone en contacto con el centro educativo para dar a conocer al equipo directivo y al docente especialista de EF los objetivos del estudio, así como también solicitarles su colaboración para implementar la Unidad Didáctica. Posteriormente, se obtendrán los permisos de los padres, dada la edad de los participantes, así como el consentimiento informado del alumnado. La cumplimentación de los cuestionarios por parte de los estudiantes se realizará en un ambiente distendido, empleando un tiempo aproximado de 25 minutos.

El primer día que se imparte la asignatura de Hábitos Saludables es el momento de iniciar la UDI 1² (Hibridación) con un grupo experimental y la UDI 2³ (Aprendizaje Cooperativo) con el otro grupo experimental, facilitando al alumnado los cuestionarios y realizando el investigador, docente o ambos una explicación o aclaración sobre las posibles dudas que puedan surgir para la correcta cumplimentación de los mismos. A partir de esta primera sesión (S1) dará comienzo de forma continuada el desarrollo de las Unidad Didácticas que se trabajarán durante un día de cada semana con el objetivo de no perjudicar en exceso la programación del docente.

¹ Ver en Anexo I

^{2,3} Ver en Anexo II

4.5. Cronograma

A continuación se detalla un marco temporal que muestra la implantación de las Unidades Didácticas 1 y 2 dentro del primer trimestre escolar del curso 2022-2023. En el desarrollo de las Unidades Didácticas se sustituyen la S2 y S6 de UDI 1 por sesiones con actividades que favorezcan las Fases¹ 2 y 3 del Aprendizaje Cooperativo implementado mediante la UDI 2.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE UNIDADES DIDÁCTICAS																															
SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
			S	D						S	D			S1	S1		S	D			S2	S2		S	D				S3	S3	
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	S	D				S4	S4	S	D			X	S5	S5	S	D				S6	S6		S	D				S7	S7	S	D
Sábados y Domingos, inicio del trimestre, días festivos, sesiones UDI 1 y UDI 2																															

Figura 7: Distribución de las sesiones UDI 1 y UDI 2 durante el primer Trimestre del curso 22-23

4.6. Evaluaciones.

Los instrumentos que se utilizarán para evaluar el impacto o efectos de la propuesta son los cuestionarios PAQ-C² (Physical Activity Questionnaire for Children) que mide actividad física y KIDMED³ que evalúa la adherencia a la dieta mediterránea. Existen numerosos cuestionarios utilizados en bibliografía científica para medir la actividad física en diferentes poblaciones. El PAQ-C es un cuestionario auto administrado diseñado para medir actividad física, de moderada a vigorosa, en niños y adolescentes, realizada en los últimos 7 días. Consiste en diez ítems, nueve de los cuales se utilizan para calcular el nivel de actividad y el otro ítem evalúa si alguna enfermedad u otro acontecimiento impidieron que el niño hiciera sus actividades regulares en la última semana. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5, de tal forma que las puntuaciones más altas indican un mayor nivel de actividad. Una de las últimas revisiones realizadas a este cuestionario, que se empezó a utilizar en su versión A en 1998, ha sido la realizada por Manchola-González, Bagur-Calafat y Girabent-Farrés (2017).

^{1, 2, 3} Ver en Anexo III

Por otra parte, el cuestionario KIDMED ha sido utilizado desde 2004 por nutricionistas, investigadores, endocrinólogos, profesionales sanitarios y estudiantes para evaluar la adherencia a la dieta mediterránea de niños y adolescentes (Altavilla, et al., 2020). Es un cuestionario de 16 preguntas que deben responderse de manera afirmativa/negativa, es decir, si o no. Este test consta de 4 ítems con connotación negativa (5,11, 13 y 15) las cuales si son contestadas de forma positiva se valora con -1 punto, y los ítems con connotación positiva (los 12 restantes) con respuesta afirmativa se valoran con +1 punto. Para este test las respuestas negativas no se puntúan siendo por lo tanto 0, por lo cual la puntuación total de este test oscila entre - 4 y 12.

4.7. Intervención.

Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria se redacta en su Disposición final tercera, Calendario de implantación: “Lo dispuesto en este real decreto se implantará para los cursos primero, tercero y quinto en el curso escolar 2022-2023, y para los cursos segundo, cuarto y sexto en el curso 2023-2024”, por tanto se entiende, que las enseñanzas mínimas reguladas de acuerdo con el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, serán de aplicación en los cursos segundo, cuarto y sexto de Educación Primaria, durante el año académico 2022-2023.

Partiendo de este marco normativo desarrollaremos una Unidad Didáctica que favorezca la adquisición de los siguientes *Objetivos generales* de etapa:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Dentro de los *Objetivos específicos* del área de Educación Física que se desarrollan en la Orden del 17 de marzo de 2015 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía, en la Unidad Didáctica se desarrollan los siguientes:

O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.

A efectos del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria describiremos las *Competencias Clave* que el alumno puede desarrollar durante la etapa educativa y como la adquisición de éstas es favorecido con la aplicación de la Unidad Didáctica.



Figura 8: Desarrollo de Competencias Clave en la Unidad Didáctica (RD. 126/2014 de 28 de febrero)

En lo que a *Contenidos* se refiere, los recogidos en la Orden del 17 de marzo de 2015 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía y que abordaremos en el desarrollo de la Unidad Didáctica para alcanzar los objetivos propuestos son los siguientes:

Bloque 2: “La Educación física como favorecedora de salud”: está centrado en la consolidación de hábitos de vida saludables, de protocolos de seguridad antes, durante y después de la actividad física y en la reflexión cada vez más autónoma frente a hábitos perjudiciales. Este bloque tendrá un claro componente transversal.

Bloque 4: “El juego y el deporte escolar”: desarrolla contenidos sobre la realización de diferentes tipos de juegos y deportes entendidos como manifestaciones culturales y sociales de la motricidad humana. El juego, además de ser un recurso recurrente dentro del área, tiene una dimensión cultural y antropológica.

A continuación se presentan los *Criterios de Evaluación* que han sido seleccionados en base a la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

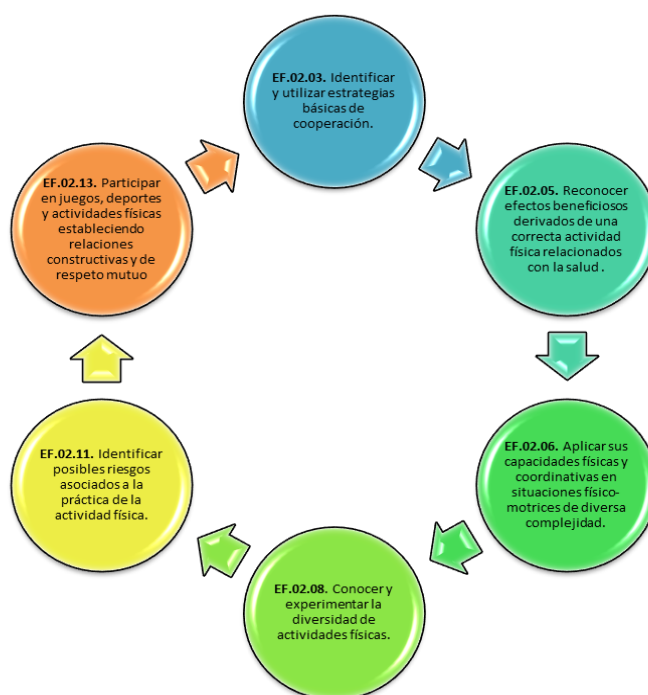


Figura 9: Criterios de Evaluación de la Unidad Didáctica (Orden de 15 de enero de 2021)

4.8. Análisis estadístico

Para el análisis estadístico se utilizará el programa SPSS v.27. En primer lugar, se llevará a cabo un análisis descriptivo obteniendo la media, mediana y frecuencias, así como la desviación estándar para las variables cuantitativas. Posteriormente, se aplicará un análisis exploratorio para determinar la normalidad de las variables. Finalmente, se realizará un análisis inferencial para el contraste de las hipótesis de investigación. Para ello, se llevará a cabo un análisis de la varianza (ANOVA, 2x3: 2 grupos y 3 momentos de evaluación). Cuando se observe un efecto principal significativo (grupo*momento), se analizará un análisis de comparación por pares mediante el post hoc de Bonferroni. Se aplicará un nivel mínimo de significación de $p \leq 0,05$.

4.9. Resultados esperados.

Se espera que el desarrollo de la propuesta educativa planteada pueda generar resultados positivos en la adquisición y adherencia de hábitos de vida saludable en los estudiantes ya que son numerosas las experiencias desarrolladas desde la hibridación con otros modelos pedagógicos (González-Víllora et al., 2019) que han obtenido éxito y resultados positivos en la consecución de los objetivos planteados previamente en ellas. Además, según Fernández-Río (2016), la hibridación de modelos constituye una posibilidad educativa en Educación Física que permite ampliar el campo de actuación y aplicación en función del contexto, el tipo de contenidos, el alumnado y el docente.

En este sentido, la comparación de las variables KIMED y PAQ-C en su evaluación pre-intervención con su evaluación post-intervención 1 y post-intervención 2 reflejará resultados positivos tanto en aumento de adherencia a la dieta mediterránea como en incremento del tiempo de actividad física diaria respectivamente.

Se espera que el Modelo de Hibridación implementado en la UDI 1 alcance mejores resultados, tanto en la evaluación post-intervención 1 como en la post-intervención 2 en comparación con las evaluaciones post-intervención 1 y post-intervención 2 del Modelo Aprendizaje Cooperativo utilizado en la UDI 2.

En gran medida la correlación positiva entre los resultados y el Modelo de Hibridación se deberá a dos factores principales. Por un lado a la capacidad de integrar al alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje y de experimentar diferentes modelos de participación y en diversos contextos que nos ofrece el Modelo Cooperativo

y por otro el potencial didáctico que nos ofrece el Modelo Autoconstrucción de materiales que permite al alumnado diseñar y generar desde sus capacidades, sus propios medios para satisfacer las necesidades educativas previstas contribuyendo a su vez al compromiso de sostenibilidad medioambiental.

Algunas limitaciones evidentes que pueden presentarse a la hora de implementar la propuesta son: la necesaria formación práctica del docente para desarrollar cualquier propuesta basada en la implementación de Modelos Pedagógicos y la inviabilidad de implementar la propuesta durante varias Unidades Didácticas con cada grupo experimental como es recomendable, ya que se deben abordar otros contenidos relacionados con el área de Educación Física. La hibridación deberá desarrollarse desde el amplio conocimiento previo de los modelos que se desea combinar, cuando cada uno de los modelos es dominado ampliamente, las hibridaciones adquieren un mayor potencial en su aplicación.

5. Conclusiones.

La implementación de Modelos Pedagógicos en el proceso de enseñanza no es tarea fácil, no es algo que ofrezca resultados rápidamente, “de la noche a la mañana”, el docente deberá adoptar una perspectiva de investigador perseverante, constante en la acción y ayudarse de los numerosos recursos y procedimientos de evaluación que le permitirán reconocer prácticas, tareas, actividades o planteamientos que podrán ser modificados con el objetivo de encontrar un correcto equilibrio entre el desarrollo de la propuesta y un proceso educativo de calidad.

Partiendo de los evidentes beneficios positivos que aportan los modelos pedagógicos consolidados, como es el caso del modelo Aprendizaje cooperativo y las también numerosas experiencias, con resultados positivos, desarrolladas mediante la hibridación de modelos, encontramos en la aplicación de esta propuesta una de sus fortalezas y que podría ser de gran ayuda para el crecimiento y desarrollo del amplio marco teórico que nos ofrecen los Modelos Pedagógicos.

Añadiendo a todo lo expuesto los beneficios que pueden derivarse de los resultados positivos que puedan obtenerse en materia de hábitos saludables, como pueden ser la disminución de índices de obesidad infantil, la adherencia a la actividad física y el impacto positivo en la “lucha” contra el sedentarismo.

6. Referencias bibliográficas.

- Aggerholm, K., Standal, O., Barker, D. M., & Larsson, H. (2018) On practising in physical education: outline for a pedagogical model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 197-208. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1372408>
- Altavilla C., Comeche JM., Comino I. y Caballero P. (2020) El índice de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia (KIDMED). Propuesta de actualización para países hispano hablantes. *Rev. Esp. Salud Pública*. 2020; 94: 19 de junio e202006057.
- Bantulá, J. (2019). *Juegos motrices cooperativos* (3ª ed.). Barcelona: Paidotribo
- Barrett, T. (2005). Effects of cooperative learning on the performance of sixth-grade physical education students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24(1), 88–102.
- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary education. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Casado, O. M., Pérez-Pueyo, A., Hortigüela, D., y Fernández-Río, J. (2019). MITAA: *Modelo Integral de Transición Activa hacia la Autonomía. Hacia un proceso de autorregulación del aprendizaje en el aula de educación primaria*. Servicio de publicaciones de la Universidad de León. Disponible en: (12) (PDF) MITAA: Modelo Integral de Transición Activa hacia la Autonomía. Hacia un proceso de autorregulación del aprendizaje en el aula de educación primaria. (researchgate.net)
- Casey, A., & Fernández-Río, J. (2019). Cooperative learning and the affective domain. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 90(3), 12-17. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1559671>
- Casey, A., & Kirk, D. (2021). *Models-based Practice in Physical Education*. London: Routledge.
- Comisión Europea/EACEA/Eurydice (2013). La Educación Física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. Recuperado de: <https://op.europa.eu/es/publication-detail/-/publication/2038d34a-3adf-421e-9780-63d2968c08c5>
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity: A Practical Introduction*. London: Routledge.
- Fernández-Río, J. & Morales, P. (2020). Student-designed games in secondary education. Effects and perspectives from students and teachers, *The Journal of Educational Research*, 113:3, 204-212. <https://doi.org/10.1080/00220671.2020.1778614>
- Fernández-Río, J. (1999a). Cooperar para adquirir las bases de una buena condición física. En Colef (coord.) *Unidades Didácticas 1. Educación Física en Secundaria y Bachillerato* (pp. 52-62). Lérida: Ágonos.
- Fernández-Río, J. (1999b). La cooperación y las habilidades motrices básicas. En Colef (coord.) *Unidades Didácticas 1. Educación Física en Secundaria y Bachillerato* (pp. 64-75). Lérida: Ágonos.

- Fernández-Río, J. (2006). *Estructuras de trabajo cooperativas, aprendizaje a través de claves y pensamiento crítico en la enseñanza de los deportes en el ámbito educativo*. En actas del V Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. Oleiros, Coruña.
- Fernández-Río, J. (2014) Another Step in Models-based Practice: Hybridizing Cooperative Learning and Teaching for Personal and Social Responsibility. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(7), 3-5. <http://dx.doi.org/10.1080/07303084.2014.937158>
- Fernández-Río, J. (2016). Student-teacher-content-context: Indissoluble ingredients in the teaching-learning process. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 87(1), 3-5. DOI: 10.1080/07303084.2016.1110476
- Fernández-Río, J. (2017b). El ciclo del aprendizaje cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos*, 32, 264-269.
- Fernández-Río, J. (2018). *Participación equitativa e igualdad de oportunidades de éxito: sexto y séptimo elementos básicos del aprendizaje cooperativo*. En actas del XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas, Avilés (Asturias).
- Fernández-Río, J. y Flores, G. (2020). Fundamentación teórica de la Gamificación. En J. Fernández-Río (coord.) *Gamificando la Educación Física* (pp. 9-18). Servicio de publicaciones de la Universidad de Oviedo. Disponible en: (12) (PDF) Gamificando la Educación Física. De la teoría a la práctica en Educación Primaria y Secundaria (researchgate.net)
- Fernández-Río, J. y Velázquez, C. (2005). *Desafíos físicos cooperativos: Retos sin competición para las clases de educación física*. Sevilla: Wanceulen.
- Fernández-Río, J., & Méndez-Giménez, A. (2014). Self-made materials, Cooperative Learning and games invention: great combination for physical education. *Active + Healthy*, 21(2), 29-32.
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A., & Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75.
- Fernández-Río, J., Rodríguez-Gimeno, J. M., Velázquez, C., y Santos, L. (2019). *Actividades y Juegos cooperativos para educar en la escuela y en el tiempo libre* (3a ed.). Madrid: CCS.
- Gimeno Sacristán, J. (1981). *Teoría de la enseñanza y desarrollo del currículo*. Madrid: Anaya.
- González-Víllora, S., Evangelio, C., Sierra, J., & Fernández-Río, J. (2019). Hybridizing pedagogical models: A systematic review. *European Physical Education Review*, 25(4), 1056-1074. DOI: 10.1177/1356336X18797363.
- González-Víllora, S., Fernández-Río, J., Guijarro, E. y Sierra-Díaz, M. J. (2021). *Los Modelos centrados en el Juego para la iniciación deportiva*. Madrid: Morata.
- Goodyear, V. A., & Casey, A. (2015). Innovation with change: Developing a community of practice to help teachers move beyond the ‘honeymoon’ of pedagogical renovation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(2), 186–203. <https://doi:10.1080/17408989.2015.1038170>

- Grineski, S. (1996). *Cooperative Learning in Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haerens, L. Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education. *Quest*, 63(3,) 321-338. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2014). *La evaluación en el aprendizaje cooperativo. Cómo mejorar la evaluación individual a través del grupo*. Madrid: Ediciones SM.
- Johnson, D., & Johnson, R. (1975). *Learning together and alone*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Johnson, D., & Johnson, R. (2009). *Joining together: Group theory and group skills*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Kagan, S. (1992). Cooperative learning. San Juan Capistrano, CA: Kagan Cooperative Learning. Kagan, S. (2003). *A brief history of Kagan structures*. Kagan Online Magazine. (Summer). www.kaganonline.com/KaganClub/FreeArticles
- Kirchner, G. (2005). *Towards cooperative learning in elementary school physical education*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.
- León-Díaz, O. (2020). *Concepciones teóricas y realidades prácticas de las metodologías activas en Educación Física. Un estudio en Educación Secundaria en la Comunidad de Madrid* [Tesis Doctoral]. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid
- Lugueti, C., Oliver, K., Dantas, L. & Kirk, D. (2017). An Activist Approach to Sport Meets Youth from Socially Vulnerable Backgrounds: Possible learning aspirations. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(1), 60-71. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1263719>
- Manchola, J., Bagur, C. y Girabent, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C / Reliability Spanish Version of Questionnaire of Physical Activity PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 17 (65) pp. 139-152. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artfiabilidad789.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artfiabilidad789.htm)
- Méndez, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física*. Barcelona. Paidotribo.
- Méndez, A. (2011). El proceso de la creación de juegos de golpeo y fildeo mediante la hibridación de modelos de enseñanza. *Ágora para la educación física y el deporte*, 13(1), 55-85.
- Metzler, M. W. (2005, 2017). *Instructional models for physical education*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway
- Mosston M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (first online edition). Accesible en: <https://spectrumofteachingstyles.org>
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 18 de enero de 2021).

- Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía (BOJA 27 de marzo de 2015).
- Orlick, T. (2002). *Libres para cooperar, libres para crear* (4ª ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Oslin, J. & Mitchell, S. (2006). Game-centered approaches to teaching physical education. In D. Kirk, D. MacDonald, & M. O'Sullivan (Eds.) *The handbook of physical education* (pp. 627-651). Thousand Oaks: Sage publications Ltd.
- Perez-Pueyo, A., Hortigüela, D., y Fernández-Río, J. (2020). Evaluación formativa y modelos pedagógicos: Estilo actitudinal, aprendizaje cooperativo, modelo comprensivo y educación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 428, 47-66.
- Pérez-Pueyo, A.,...[et al.]. (2021) Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué. En Pérez-Pueyo, A., Hortigüela, D., y Fernández-Río, J. (coords). Universidad de León.
- Pujolás, P. (2008). 9 ideas clave. El aprendizaje cooperativo. Barcelona: Graó.
- Slavin, R. (1980). *Using student team learning*. Baltimore: The Center for Social Organization of Schools, The John Hopkins University
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Sicilia, A. y Delgado, M. A. (2002). *Educación Física y Estilos de enseñanza*. Barcelona: Inde.
- Slavin, R. E. (2014). Cooperative Learning and Academic Achievement: Why Does Groupwork Work? *Anales de Psicología*, 30(3), 785-791. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.20120>
- Valero, A., & Conde, J. L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos (el enfoque Ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas)*. Málaga: Aljibe.
- Velázquez, C. (2013). *Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de Educación Física*. Tesis doctoral. Universidad de Valladolid.
- Vygotsky (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Editorial Crítica.
- Williams, A., & Wainwright, N. (2016a). A new pedagogical model for adventure in the curriculum: part one—advocating for the model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(5), 481-500. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1048211>
- Williams, A., & Wainwright, N. (2016b). A new pedagogical model for adventure in the curriculum: part two—outlining the model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 589-602. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1048212>

7. Anexos.

Anexo I

	EXCELENTE	BIEN	ACEPTABLE	MUY MEJORABLE
Interdependencia positiva	He conseguido aprender/realizar las propuestas gracias a mis compañeros y he ayudado/favorecido que ellos puedan	He conseguido aprender/realizar las propuestas gracias a mis compañeros aunque no he ayudado/favorecido todo lo que debía a que ellos puedan	Me ha costado mucho aprender/realizar gracias a mis compañeros por mi falta de atención y no sé si he conseguido que ellos puedan	No he conseguido aprender/realizar las propuestas gracias a mis compañeros y/o no creo que lo hayan conseguido de mi
Interacción promotora	He apoyado, ayudado y animado a mis compañeros a mejorar	Aunque, en general, he apoyado, ayudado y animado a mis compañeros a mejorar, ha habido alguna excepción	Sólo he ayudado, apoyado y animado a mis amigos a mejorar	No he ayudado, apoyado ni animado a nadie
Responsabilidad individual	He realizado perfectamente mi trabajo y he procurado que mi parte del trabajo haya contribuido directamente a los objetivos del grupo	He realizado perfectamente mi trabajo, pero no he puesto especial atención a procurar que mi parte del trabajo haya contribuido directamente a los objetivos del grupo	No he realizado todo mi trabajo, y además no he puesto la atención que debía a procurar que mi parte del trabajo contribuyese a los objetivos del grupo	He incumplido mi responsabilidad en las tareas encomendadas
Habilidades interpersonales	He desarrollado mis habilidades de relación (empatía, ánimos, paciencia,...) para el buen ambiente del grupo	En algún caso podía haber sido más empático, simpático, haber dado ánimos o tener paciencia con mis compañeros para contribuir al buen ambiente del grupo, aunque en general lo he hecho	Podía haber sido más empático, simpático, haber dado ánimos o tener paciencia con mis compañeros para contribuir al buen ambiente del grupo, sólo lo he sido con mis amigos cercanos	No he sido nada empático, simpático, amable o he tenido paciencia con mis compañeros y amigos
Procesamiento grupal	He participado hablando activamente en el proceso de autoevaluación grupal, analizando lo que ha ocurrido para seguir mejorando	He participado hablando puntualmente en el proceso de autoevaluación grupal, analizando lo que ha ocurrido para seguir mejorando	Aunque no he participado hablando puntualmente en el proceso de autoevaluación grupal, sí me he preocupado en analizar lo que ha ocurrido para seguir mejorando	Ni he participado ni me he preocupado en analizar que cosas deben mejorar
Igualdad de oportunidades para aprender y tener éxito	He permitido/favorecido que todos tengamos las oportunidades necesarias para realizar y/o aprender y tener éxito	En algún momento podía haber favorecido más, que todos sin distinción, tuvieran las oportunidades necesarias para realizar y/o aprender y tener éxito.	Sólo he permitido/favorecido que mis amigos más cercanos tengan las oportunidades necesarias para realizar y/o aprender y tener éxito; con el resto no he ayudado nada	He impedido que mis compañeros tengan las oportunidades necesarias para realizar y/o aprender y tener éxito
Reparto equitativo de tareas	Me he preocupado de que todos (sin excepción) hayamos participado en función de nuestras posibilidades	En general, me he preocupado de que todos hayan participado en función de sus posibilidades, aunque ha habido alguna excepción por la que no me he preocupado	Me he preocupado de que sólo mi grupo de amigos hayamos participado en función de nuestras posibilidades. Me ha faltado empatizar y aceptar las limitaciones y posibilidades de logro de algunos compañeros	He sido consciente de que no todos hemos participado en función de nuestras posibilidades, y no he hecho nada para remediarlo

Rúbrica de autoevaluación individual o intragrupal de los elementos fundamentales del Aprendizaje Cooperativo (Pérez-Pueyo, Hortigüela, Fernández-Río, & Gutiérrez-García, 2020)

Rúbrica de autoevaluación de los elementos fundamentales A. cooperativo (Pérez-Pueyo... et al., 2021)

COEVALUACIÓN												
Sesión N°:							Fecha:					
Miembros de Grupo	Participa en la toma de decisiones			Muestra respeto a las tareas asignadas			Participa en el desarrollo de las tareas			Apoya a los compañeros que lo necesitan		
	SIEMPRE	NO SIEMPRE	POCAS VECES	SIEMPRE	NO SIEMPRE	POCAS VECES	SIEMPRE	NO SIEMPRE	POCAS VECES	SIEMPRE	NO SIEMPRE	POCAS VECES

Coevaluación intragrupal (elaboración propia)

LISTA DE CONTROL ACTITUDINAL INDIVIDUAL (Docente)												
Sesión N°:							Fecha:					
Nombre de alumno/a	Muestra interés y atención en las explicaciones			Trabaja en equipo y participa activamente			Respeto y cumple los roles asignados			Propone mejoras/variantes en las actividades		
	SIEMPRE	NO SIEMPRE	POCAS VECES	SIEMPRE	NO SIEMPRE	POCAS VECES	SIEMPRE	NO SIEMPRE	POCAS VECES	SIEMPRE	NO SIEMPRE	POCAS VECES

Heteroevaluación: Lista de control actitudinal individual para el docente (elaboración propia)

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
(Para estudios con participantes *menores de edad*)

D./Dña., Investigador/a Principal del Proyecto denominado [.....

ha informado a través de la documentación que se adjunta (Anexo) a:

- D./Dña D.N.I., y
- D./Dña D.N.I.,

en calidad de padres / tutores legales del / la menor de edad

D. / Dña.,

sobre *el procedimiento general del presente estudio, los objetivos, duración, finalidad, criterios de inclusión y exclusión, posibles riesgos y beneficios del mismo, así como sobre la posibilidad de abandonarlo sin tener que alegar motivos** y en conocimiento de todo ello y de las medidas que se adoptarán para la *protección de los datos personales* de los / las participantes según la normativa vigente,

OTORGAN su consentimiento para la participación del / la citado/a menor en la actual investigación [titulada (indicar sólo si el nombre del estudio concreto es diferente al del Proyecto)].



Fdo: Dn./Dña. D.N.I.
..... padre / madre / tutor/a legal [marcar lo que proceda] del / la menor de edad.

Fdo: Dn./Dña. D.N.I.
..... padre / madre / tutor/a legal [marcar lo que proceda] del / la menor de edad

Fdo. Dn. / Dña. D.N.I.
Investigador/a Principal del Proyecto.

En, a de de 2.....

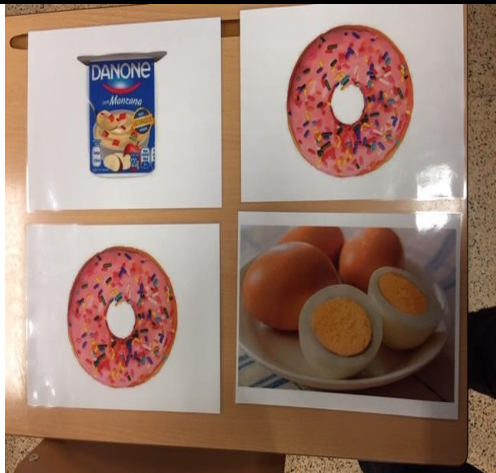
Anexo II


	<p style="text-align: center;">UDI 1</p> <p style="text-align: center;"><i>JUGAMOS "SANO"</i></p> <p style="text-align: center;"><i>2º CICLO E.P.</i></p>	<p>Justificación: Se plantea desde la perspectiva de despertar en el alumnado una mayor motivación e interés por la actividad física de carácter lúdico en su tiempo libre y de ocio. Fomentar la adquisición de hábitos de vida saludables que favorezcan el desarrollo integral del alumnado mediante actividades cooperativas.</p>	<p>Objetivos: a, b, c, i, k, m</p> <p>O.E.F. 2, O.E.F. 4, O.E.F. 5, O.E.F. 7</p>	
<p style="text-align: center;">CONCRECIÓN CURRICULAR</p>	<p>Crit. Ev.</p> <p>2.03 2.05 2.06 2.08 2.11 2.13</p>	<p>Contenidos</p> <p>2.1 2.2 2.3 4.2 4.5 4.9</p>	<p>Contenidos: <i>Bloque 2: "La Educación física como favorecedora de salud":</i> centrado en la consolidación de hábitos de vida saludable, de protocolos de seguridad antes, durante y después de la actividad física y en la reflexión cada vez más autónoma frente a hábitos perjudiciales. Este bloque tendrá un claro componente transversal. <i>Bloque 4: "El juego y deporte escolar":</i> desarrolla contenidos sobre la realización de diferentes tipos de juegos y deportes entendidos como manifestaciones culturales y sociales de la motricidad humana.</p>	
<p style="text-align: center;">Competencias Clave: CCL, CC, CPSAA, CE</p>	<p style="text-align: center;">Interdisciplinariedad: VSYC (Valores Sociales y Cívicos)</p>			
<p style="text-align: center;">TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA</p>	<p>Sesión 7 o Tarea Competencial: Por equipos (mismos de sesión anterior) Los alumnos deberán encontrar los códigos QR de los demás grupos escondidos por el entorno de la pista y desvelar las palabras o frases que contienen que estarán desordenadas (FASE3)</p>			
<p>SESIÓN 1: Presentación y evaluación inicial</p>	<p>Se presentan los alumnos de clase (FASE1) y la Unidad Didáctica y sus diferentes elementos y sesiones a los estudiantes, se resuelven dudas y se acuerda de forma conjunta los valores de los diferentes procedimientos de evaluación. Se realiza la EVALUACIÓN INICIAL (PAQ-C + KIDMED)</p>			
<p>SESIÓN 2: Construcción de material didáctico</p>	<p>Se divide la clase en grupos (4) que no serán fijos (FASE1) se cambiarán alumnos cada 5', los grupos deben encargarse de buscar imágenes, o generar dibujos, cartas sobre diferentes hábitos de vida saludables (hábitos de alimentación, hig. postural, hig. personal) cada imagen debe estar duplicada.</p>			
<p>SESIÓN 3: Encuentra las parejas de cartas</p>	<p>Se trabaja en grupos de 4 alumnos, utilizando las imágenes elegidas por los alumnos sobre los diferentes hábitos de vida saludable, se genera una situación de juego cooperativo en el que por grupos deben encontrar las parejas de imágenes que están situadas en la pista y del revés (FASE2)</p>			
<p>SESIÓN 4: Crea la pirámide alimenticia</p>	<p>En grupos de 4 alumnos rotativos en parejas, se realiza una búsqueda de imágenes que puedan servir para construir la pirámide alimenticia. Cada imagen debe estar x4 para poder realizar la actividad, puede clasificarse cada escalón de la pirámide con un color (FASE2)</p>			
<p>SESIÓN 5: Encuentra los alimentos</p>	<p>Se trabaja en grupos (4) se realizará la actividad con diferentes tipos de desplazamientos, incrementando la dificultad. Los alumnos deben ir hasta donde se encuentran las imágenes (al revés) e intentar levantar un alimento saludable para construir su pirámide (FASE2)</p>			
<p>SESIÓN 6: Crear los códigos QR</p>	<p>Se trabaja en grupos de 4 alumnos, deberán generar mediante la aplicación facilitada por el docente una serie de códigos QR que contendrán información (pistas) para formar palabras y frases (desordenadas) sobre hábitos de vida saludable. <i>Mantener los grupos estables en esta actividad.</i></p>			
<p>Estilos de enseñanza: Cognición, Creatividad, Participación y Socializadores</p>	<p>Escenarios didácticos: Pista polideportiva, aula y espacios con unes</p>			
<p>Modelo Pedagógico: Aprendizaje Cooperativo y Autoconstrucción de materiales</p>	<p>Materiales y recursos: Portátiles, lápices, folios, conos, setas, aros</p>			

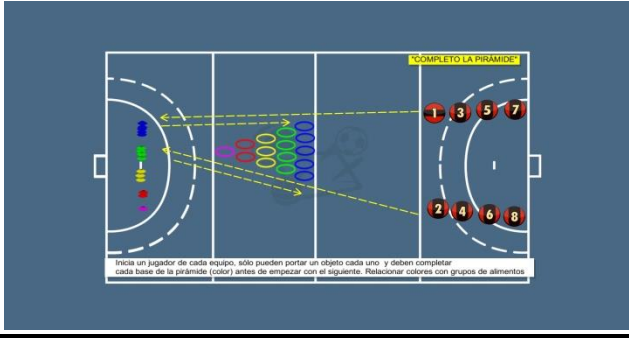
Presentación de UDI 1 "Jugamos Sano".

RÚBRICA DE VALORACIÓN DE LO APRENDIDO				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1. INICIADO	2. EN PROCESO	3. AVANZADO	4. EXCELENTE
2.03 10%	Aun no identifica ni utiliza estrategias básicas de cooperación para la resolución de los retos planteados	Comienza a identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación para la resolución de los retos planteados	Hace uso normalmente de estrategias básicas de cooperación para la resolución de los retos planteados	Muestra gran destreza utilizando estrategias básicas de cooperación para la resolución de los retos planteados
2.05 10%	Apenas reconoce efectos beneficiosos derivados de una correcta actividad física relacionados con la salud y el bienestar mostrando interés por incorporar hábitos higiene postural y corporal.	Comienza a reconocer efectos beneficiosos derivados de una correcta actividad física relacionados con la salud y el bienestar mostrando interés por incorporar hábitos higiene postural y corporal.	Reconoce normalmente los efectos beneficiosos derivados de una correcta actividad física relacionados con la salud y el bienestar mostrando interés por incorporar hábitos higiene postural y corporal.	Promueve los efectos beneficiosos derivados de una correcta actividad física relacionados con la salud y el bienestar mostrando interés por incorporar hábitos higiene postural y corporal.
2.06 10%	Aún no aplica sus capacidades físicas y coordinativas en situaciones físico-motrices de diversa complejidad	Comienza a aplicar sus capacidades físicas y coordinativas en situaciones físico-motrices de diversa complejidad	Utiliza a menudo sus capacidades físicas y coordinativas en situaciones físico-motrices de diversa complejidad	Es habilidoso adaptando sus capacidades físicas y coordinativas en situaciones físico-motrices de diversa complejidad
2.08 10%	Aun no conoce ni experimenta la diversidad de actividades físicas, lúdicas y artísticas creando gustos y aficiones personales hacia ellas	Comienza a experimentar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y artísticas creando gustos y aficiones personales hacia ellas	Experimenta normalmente diversidad de actividades físicas, lúdicas y artísticas creando gustos y aficiones personales hacia ellas	Muestra gran destreza experimentando diversidad de actividades físicas, lúdicas y artísticas creando gustos y aficiones personales hacia ellas
2.11 10%	Le cuesta identificar posibles riesgos asociados a la práctica de la actividad física (material, espacios, esfuerzo, incertidumbre de la actividad, etc.) reconociendo y poniendo en práctica, hábitos de prevención y medidas de seguridad	Comienza a identificar posibles riesgos asociados a la práctica de la actividad física (material, espacios, esfuerzo, incertidumbre de la actividad, etc.) reconociendo y poniendo en práctica, hábitos de prevención y medidas de seguridad	Identifica a menudo posibles riesgos asociados a la práctica de la actividad física (material, espacios, esfuerzo, incertidumbre de la actividad, etc.) reconociendo y poniendo en práctica, hábitos de prevención y medidas de seguridad	Es hábil identificando riesgos asociados a la práctica de la actividad física (material, espacios, esfuerzo, incertidumbre de la actividad, etc.) reconociendo y poniendo en práctica, hábitos de prevención y medidas de seguridad
2.13 10%	No participa en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo.	Comienza a participar en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo.	Participa siempre en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo.	Muestra buenas habilidades sociales y afectivas participando en los juegos y actividades estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo y respetando las normas
INSTRUMENTOS: Lista de control procedimental individual (10%), Lista de control actitudinal individual (10%), Registro de coevaluación sobre trabajo en equipo (10%), Rúbrica de autoevaluación (10%), Rúbrica de Valoración de lo aprendido (60%)				


Rúbrica valoración de lo aprendido de UDI "Jugamos Sano" (elaboración propia)


Nombre sesión		Construimos nuestro material					
Curso	4º	Fecha	21/09/2022	Sesión	2	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y <i>reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</i></p> <p>O.EF.5. <i>Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social</i> basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el <i>respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas</i> y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p> <p>O.EF.7. <i>Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.</i></p>				<p>Bloque 2:</p> <p>2.1. Consolidación y autonomía en hábitos de vida saludable relacionados con la higiene corporal (bolsa de aseo y material necesario para la actividad física, higiene de manos...), posturales (actitud postural correcta en reposo y movimientos...) y alimentarios (desayuno, tentempié del recreo, hidratación y dieta equilibrada relacionados con la actividad física saludable).</p> <p>2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.05. Reconocer efectos beneficiosos derivados de una correcta actividad física relacionados con la salud y el bienestar mostrando interés por incorporar hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la recuperación de la fatiga, la alimentación y la higiene postural y corporal.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CC)</p>			
Orientaciones didácticas							
<p>-Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado, Grupos reducidos, Enseñanza recíproca. -Agrupamientos: 6 grupos reducidos de 4 alumnos cada grupo, rotativos cada 5'</p>							
Recursos materiales				Instalación			
<p>- Dispositivos digitales, impresora del centro, plastificadora del centro, material de dibujo o diseño de imágenes (folios, lápices, ceras, etc...)</p>				<p>- Aula</p>			
Actividades			Tº	Representación gráfica			
CALENTAMIENTO	Explicación de la sesión y formación de grupos			5'			
PARTE PRINCIPAL	<p>Se divide la clase en grupos (4) que serán rotativos para que los alumnos trabajen con las personas que menos se relacionan habitualmente (FASE 1) se cambiarán alumnos cada 5'. Los grupos deben encargarse de buscar imágenes, o generar dibujos, cartas sobre diferentes hábitos de vida saludables (hábitos de alimentación, hig. postural, hig. personal) cada imagen debe estar duplicada. Pueden utilizar cualquiera de los recursos previstos para la actividad y deberán plastificar (recurso del centro) con ayuda del profesor las cartas diseñadas y seleccionadas.</p>			40'			
V.CALMA	Posibles mejoras y aportaciones del alumnado						

Nombre sesión		Encuentra las parejas					
Curso	4º	Fecha	29/09/2022	Sesión	3	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p>				<p>Bloque 2: 2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4: 4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.03. Identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación, oposición o cooperación- oposición para la resolución de los retos planteados en situaciones de juegos y actividades físicas, interaccionando de forma individual, coordinada y cooperativa, respetando los acuerdos, normas y reglas por las que se rigen.</p> <p>EF.02.05. Reconocer efectos beneficiosos derivados de una correcta actividad física relacionados con la salud y el bienestar mostrando interés por incorporar hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la recuperación de la fatiga, la alimentación y la higiene postural y corporal.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CSC)</p>			
Orientaciones didácticas							
<p>-Estilos de enseñanza: Grupos reducidos, Descubrimiento guiado. -Agrupamientos: 6 grupos reducidos de 4 alumnos cada grupo, serán rotativos cada 5'</p>							
Recursos materiales				Instalación			
- Cartas/imágenes diseñadas y elaboradas por el alumnado, setas/chinos				-Pista polideportiva			
Actividades			Tº	Representación gráfica			
CALENTAMIENTO	1º Explicación de la sesión (aprox. 2') 2º Movilidad articular general (aprox. 3') 3º Activación muscular con desplazamientos (aprox. 5')			10'			
PARTE PRINCIPAL	Se trabaja en grupos de 4 alumnos, utilizando las imágenes elegidas por los alumnos sobre los diferentes hábitos de vida saludable que ellos mismos han generado como material didáctico. Generamos una situación de juego cooperativo en el que por grupos deben de encontrar las parejas de imágenes que están situadas en la pista y del revés, el juego finaliza cuando todos los grupos han conseguido levantar correctamente las parejas. Los jugadores salen en parejas y cada jugador levanta una imagen, si son iguales pueden dejarla visible pero si no han acertado deben darle la vuelta nuevamente. (FASE 2)			30'			
V.CALMA	Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado			5'			

Nombre sesión		Construimos la pirámide						
Curso	4º	Fecha	6/10/2022	Sesión	4	Nº alumnos/as	24	
Objetivos				Contenidos				
<p>O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales</p>				<p>Bloque 2: 2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4: 4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos. 4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural.</p>				
Criterios de Evaluación				Competencias Clave				
<p>EF.02.03. Identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación, oposición o cooperación- oposición para la resolución de los retos planteados en situaciones de juegos y actividades físicas, interaccionando de forma individual, coordinada y cooperativa, respetando los acuerdos, normas y reglas por las que se rigen.</p> <p>EF.02.06. Aplicar sus capacidades físicas y coordinativas en situaciones físico-motrices de diversa complejidad.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CSC)</p>				
Orientaciones didácticas								
<p>-Estilos de enseñanza: Grupos reducidos, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas -Agrupamientos: 2 grandes grupos y 6 grupos reducidos.</p>								
Recursos materiales				Instalación				
<p>- Las imágenes o cartas generadas por los alumnos, aros de colores para poder diferenciar los escalones de la pirámide.</p>				<p>-Pista polideportiva</p>				
Actividades			Tº	Representación gráfica				
CALINTO	<p>1º Explicación de la sesión (aprox. 2') 2º Movilidad articular general (aprox. 3') 3º Activación muscular (aprox. 5')</p>			10'				
PARTE PRINCIPAL	<p>En grupos de 4 alumnos rotativos en parejas (varias series del juego), se realiza una búsqueda de imágenes (visibles) que puedan servir para construir la pirámide alimenticia. Puede clasificarse cada escalón de la pirámide (GRUPO DE ALIMENTOS) con un color (FASE 2). Los alumnos salen de uno en uno y deben mantener comunicación constante para poder formar la pirámide alimenticia de forma correcta. No podrán saltar al escalón siguiente hasta que el primero o anterior no esté completamente formado. Se realizarán diferentes tipos de desplazamiento, incrementando la complejidad en cada serie o repetición.</p>			30'	 <p>Inicio un jugador de cada equipo, sólo pueden pasar un objeto cada uno, y deben completar cada base de la pirámide (color) antes de empezar con el siguiente. Relacionar colores con grupos de alimentos.</p>			
V.CAL M.A	<p>Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado</p>			5'				

Nombre sesión		Encuentra los alimentos					
Curso	4º	Fecha	13/10/2022	Sesión	5	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p>				<p>Bloque 2:</p> <p>2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4:</p> <p>4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos.</p> <p>4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.03. Identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación, oposición o cooperación- oposición para la resolución de los retos planteados en situaciones de juegos y actividades físicas, interaccionando de forma individual, coordinada y cooperativa, respetando los acuerdos, normas y reglas por las que se rigen.</p> <p>EF.02.06. Aplicar sus capacidades físicas y coordinativas en situaciones físico-motrices de diversa complejidad.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)</p> <p>Competencia Ciudadana (CSC)</p>			
Orientaciones didácticas							
<p>-Estilos de enseñanza: Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos, Descubrimiento guiado.</p> <p>-Agrupamientos: 6 grupos reducidos.</p>							
Recursos materiales				Instalación			
- Cartas/imágenes diseñadas y elaboradas por el alumnado, aros				-Pista polideportiva			
Actividades			Tº	Representación gráfica			
<p>CALENTO</p> <p>1º Explicación de la sesión (aprox. 2’)</p> <p>2º Movilidad articular general (aprox. 3’)</p> <p>3º Activación muscular (aprox. 5’)</p>			10’				
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Se trabaja en grupos (6) se realizará la actividad con diferentes tipos de desplazamientos, incrementando la dificultad. Los alumnos deben ir hasta donde se encuentran las imágenes (no visibles) e intentar levantar un alimento saludable para construir su pirámide (FASE 2). El objetivo es formar la pirámide como en la sesión anterior pero ahora las imágenes están dadas la vuelta (no visibles) los alumnos deben levantar una correcta para poder llevarla hasta donde están construyendo su pirámide. Si no han acertado al levantar deben dejarla nuevamente no visible y volver a su grupo para dar el relevo a un compañero.</p>			30’	<p>Inicia un jugador de cada equipo, sólo pueden portar un objeto cada uno y deben completar cada base de la pirámide (color) antes de empezar con el siguiente. Relacionar colores con grupos de alimentos</p>			
<p>V.CALMA</p> <p>Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado</p>			5’				

Nombre sesión		Los diseñadores mapas y códigos					
Curso	4º	Fecha	19/10/2022	Sesión	6	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p> <p>O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.</p>				<p>Bloque 2: 2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4: 4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos. 4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural. 4.9. Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.03. Identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación.</p> <p>EF.02.08. Conocer y experimentar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y artísticas, creando gustos y aficiones personales hacia ellas, practicándolas tanto dentro como fuera de la escuela.</p>				Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CSC)			
Orientaciones didácticas							
-Estilos de enseñanza: Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos, Descubrimiento guiado. -Agrupamientos: 6 grupos reducidos.							
Recursos materiales				Instalación			
- Dispositivos, papeles y lápiz				-Pista polideportiva y aula			
Actividades				Tº	Representación gráfica		
CALEN TAMIE NTO	Explicación de la sesión			5'			
PARTE PRINCIPAL	Se trabaja en grupos de 4 alumnos, deberán generar mediante la aplicación facilitada por el docente una serie de códigos QR que contendrán palabras para formar frases (desordenadas) sobre hábitos de vida saludable. Cada grupo formará su frase que a su vez será una parte de la gran FRASE DE CLASE que se compondrá con la unión correcta y ordenada de las frases de cada grupo. Los grupos deben cooperar para dar orden y sentido a la frase grupal y la división de las partes para formar las frases grupales. Además deben generar mediante dibujos o imágenes unos mapas para facilitar la búsqueda de los QR en la siguiente sesión. Mantener los grupos estables en esta actividad.			35'			
V.CALIMA	Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado			5'			

Nombre sesión		Los buscadores de QR (Tarea competencial)					
Curso	4º	Fecha	27/10/2022	Sesión	7	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p> <p>O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.</p>				<p>Bloque 2:</p> <p>2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4:</p> <p>4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos.</p> <p>4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural.</p> <p>4.9. Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.11. Identificar posibles riesgos asociados a la práctica de la actividad física (material, espacios, esfuerzo, incertidumbre de la actividad, etc.)</p> <p>EF.02.13. Participar en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo. Interiorizar una cultura de juego limpio y aceptar las normas. + Todos los expuestos en las sesiones anteriores.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA)</p> <p>Competencia Ciudadana (CSC)</p>			
Orientaciones didácticas							
<p>-Estilos de enseñanza: Grupos reducidos, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas</p> <p>-Agrupamientos: 6 grupos reducidos.</p>							
Recursos materiales				Instalación			
<p>- Códigos QR, mapas del centro, rotulador o marcador, cinta adhesiva, papel y lápiz, tiza para formar la frase grupal en la pista</p>				<p>-Pista polideportiva y proximidades</p>			
Actividades				Tº	Representación gráfica		
CALEN TAMI ENTO	Explicación de la sesión y aclaración de dudas			10'			
PARTE PRINCIPAL	<p>Por equipos (mismos de sesión 6) cada grupo debe esconder los QR asignados y marcar en el mapa con un símbolo su localización, luego cambiarán los mapas y los alumnos deberán encontrar los códigos QR de los demás grupos, que habrán sido escondidos por el entorno de la pista y edificios del centro. Deberán desvelar las palabras que contiene cada código QR y formar la frase que contiene al ordenar correctamente cada palabra que estarán desordenadas (FASE3). Posteriormente y una vez formadas las frases de cada grupo, deberán debatir de forma conjunta por el orden correcto de cada frase grupal para dar lugar a una FRASE DE CLASE.</p>			45'			
V.CALMA	Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado			5'			

Desarrollo de sesiones de Unidad Didáctica 1.



UDI 2

JUGAMOS "SANO"

2º CICLO E.P.

Justificación: Se plantea desde la perspectiva de despertar en el alumno una mayor motivación e interés por la actividad física de carácter lúdico en su tiempo libre y de ocio. Fomentar la adquisición de hábitos de vida saludables que favorezcan el desarrollo íntegro del alumno mediante actividades cooperativas.

Objetivos:
a, b, c, i, k, m
O.E.F. 2, O.E.F. 4, O.E.F. 5, O.E.F. 7

Crit. Ev.

2.03

2.05

2.06

2.08

2.11

2.13

Contenidos

2.1

2.2


2.3

4.2

4.5

4.9

Contenidos; Bloque 2: "La Educación física como favorecedora de salud": centrado en la consolidación de hábitos de vida saludable, de protocolos de seguridad antes, durante y después de la actividad física y en la reflexión cada vez más autónoma frente a hábitos perjudiciales. Este bloque tendrá un claro componente transversal. **Bloque 4: "El juego y deporte escolar":** desarrolla contenidos sobre la realización de diferentes tipos de juegos y deportes entendidos como manifestaciones culturales y sociales de la motricidad humana.



Interdisciplinariedad: VSYC (Valores Sociales y Cívicos)

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA

Sesión 7 o Tarea Competencial: Por equipos (mismos de sesión anterior) Los alumnos deberán encontrar los códigos QR de los demás grupos escondidos por el entorno de la pista y desvelar las palabras o frases que contienen que estarán desordenadas (FASE3)

SESIÓN 1: Presentación y evaluación inicial	Se presentan los alumnos de clase (FASE 1) y la Unidad Didáctica y sus diferentes elementos y sesiones a los estudiantes, se resuelven dudas y se acuerda de forma conjunta los valores de los diferentes procedimientos de evaluación. Se realiza la EVALUACIÓN INICIAL (PAQ-C + KIDMED)
SESIÓN 2: El día del kahoot saludable I	Se divide la clase en grupos (4) que no serán fijos (FASE 1) se cambiarán alumnos cada 5', los grupos deben resolver de forma correcta los cuestionarios kahoot con cuestiones relacionadas con hábitos de vida saludable que el docente habrá diseñado previamente para el desarrollo de la sesión. Se utiliza un dispositivo por equipo.
SESIÓN 3: Encuentra las parejas de cartas	Se trabaja en grupos de 4 alumnos, utilizando las imágenes elegidas por los alumnos sobre los diferentes hábitos de vida saludable, se genera una situación de juego cooperativo en el que por grupos deben encontrar las parejas de imágenes que están situadas en la pista y del revés (FASE 2)
SESIÓN 4: Crea la pirámide alimenticia	En grupos de 4 alumnos rotativos en parejas, se realiza una búsqueda de imágenes que puedan servir para construir la pirámide alimenticia. Cada imagen debe estar x4 para poder realizar la actividad, puede clasificarse cada escalón de la pirámide con un color (FASE 2)
SESIÓN 5: Encuentra los alimentos	Se trabaja en grupos (4) se realizará la actividad con diferentes tipos de desplazamientos, incrementando la dificultad. Los alumnos deben ir hasta donde se encuentran las imágenes (al revés) e intentar levantar un alimento saludable para construir su pirámide (FASE 2)
SESIÓN 6: El día del kahoot saludable II	Se trabaja en grupos de 4 alumnos, deberán resolver de forma correcta los cuestionarios kahoot con cuestiones relacionadas con hábitos de vida saludable. <i>Mantener los grupos estables en esta actividad.</i>


Estilos de enseñanza: Cognición, Creatividad, Participación y Socializadores


Escenarios didácticos: Pista polideportiva, aula y espacios comunes

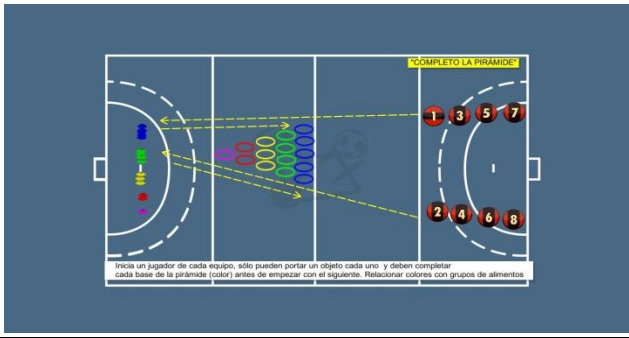
Modelo Pedagógico: Aprendizaje Cooperativo

Materiales y recursos: Portátiles, conos, setas, aros


Presentación de UDI 2 "Jugamos Sano".


Nombre sesión		El día del kahoot saludable I					
Curso	4º	Fecha	22/09/2022	Sesión	2	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y <i>reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</i></p> <p>O.EF.5. <i>Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social</i> basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el <i>respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas</i> y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p> <p>O.EF.7. <i>Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.</i></p>				<p>Bloque 2:</p> <p>2.1. Consolidación y autonomía en hábitos de vida saludable relacionados con la higiene corporal (bolsa de aseo y material necesario para la actividad física, higiene de manos...), posturales (actitud postural correcta en reposo y movimientos...) y alimentarios (desayuno, tentempié del recreo, hidratación y dieta equilibrada relacionados con la actividad física saludable.</p> <p>2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.05. Reconocer efectos beneficiosos derivados de una correcta actividad física relacionados con la salud y el bienestar mostrando interés por incorporar hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la recuperación de la fatiga, la alimentación y la higiene postural y corporal.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CC)</p>			
Orientaciones didácticas							
<p>-Estilos de enseñanza: Descubrimiento guiado, Grupos reducidos, Enseñanza recíproca. -Agrupamientos: 6 grupos reducidos de 4 alumnos cada grupo, rotativos cada tras la finalización de cada cuestionario</p>							
Recursos materiales				Instalación			
- Dispositivos digitales, proyector, conexión a internet, etc.				- Aula			
Actividades				Tº	Representación gráfica		
CALENTAMIENTO	Explicación de la sesión y formación de grupos			5'			
PORTE PRINCIPAL	Se divide la clase en grupos (4) que serán rotativos para que los alumnos trabajen con las personas que menos se relacionan habitualmente (FASE 1) se cambiarán alumnos tras la finalización de cada cuestionario. Los grupos deben resolver de forma correcta los cuestionarios kahoot con cuestiones relacionadas con hábitos de vida saludable y que el docente habrá diseñado previamente para el desarrollo de la sesión. Se utiliza un dispositivo por equipo.			40'			
V.CALMA	Posibles mejoras y aportaciones del alumnado						

Nombre sesión		<i>Encuentra las parejas</i>					
Curso	4°	Fecha	30/09/2022	Sesión	3	N° alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p>				<p>Bloque 2: 2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4: 4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.03. Identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación, oposición o cooperación- oposición para la resolución de los retos planteados en situaciones de juegos y actividades físicas, interaccionando de forma individual, coordinada y cooperativa, respetando los acuerdos, normas y reglas por las que se rigen.</p> <p>EF.02.05. Reconocer efectos beneficiosos derivados de una correcta actividad física relacionados con la salud y el bienestar mostrando interés por incorporar hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la recuperación de la fatiga, la alimentación y la higiene postural y corporal.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CSC)</p>			
Orientaciones didácticas							
-Estilos de enseñanza: Grupos reducidos, Descubrimiento guiado.							
-Agrupamientos: 6 grupos reducidos de 4 alumnos cada grupo, serán rotativos cada 5'							
Recursos materiales				Instalación			
- Cartas/imágenes diseñadas y elaboradas por el alumnado, setas/chinos				-Pista polideportiva			
Actividades				T°	Representación gráfica		
CALENTAMIENTO	1° Explicación de la sesión (aprox. 2') 2° Movilidad articular general (aprox. 3') 3° Activación muscular con desplazamientos (aprox. 5')			10'			
PARTE PRINCIPAL	Se trabaja en grupos de 4 alumnos, utilizando las imágenes elegidas y diseñadas por el otro grupo clase sobre los diferentes hábitos de vida saludable como material didáctico. Generamos una situación de juego cooperativo en el que por grupos deben de encontrar las parejas de imágenes que están situadas en la pista y del revés, el juego finaliza cuando todos los grupos han conseguido levantar correctamente las parejas. Los jugadores salen en parejas y cada jugador levanta una imagen, si son iguales pueden dejarla visible pero si no han acertado deben darle la vuelta nuevamente. (FASE 2)			30'			
V.CAL MA	Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado			5'			

Nombre sesión		<i>Construimos la pirámide</i>						
Curso	4º	Fecha	7/10/2022	Sesión	4	Nº alumnos/as	24	
Objetivos				Contenidos				
<p>O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales</p>				<p>Bloque 2: 2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4: 4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos. 4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural.</p>				
Criterios de Evaluación				Competencias Clave				
<p>EF.02.03. Identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación, oposición o cooperación- oposición para la resolución de los retos planteados en situaciones de juegos y actividades físicas, interaccionando de forma individual, coordinada y cooperativa, respetando los acuerdos, normas y reglas por las que se rigen.</p> <p>EF.02.06. Aplicar sus capacidades físicas y coordinativas en situaciones físico-motrices de diversa complejidad.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CSC)</p>				
Orientaciones didácticas								
-Estilos de enseñanza: Grupos reducidos, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas -Agrupamientos: 2 grandes grupos y 6 grupos reducidos.								
Recursos materiales				Instalación				
- Las imágenes o cartas generadas por los alumnos, aros de colores para poder diferenciar los escalones de la pirámide.				-Pista polideportiva				
Actividades			Tº	Representación gráfica				
CALENTAMIENTO	1º Explicación de la sesión (aprox. 2') 2º Movilidad articular general (aprox. 3') 3º Activación muscular (aprox. 5')			10'				
PARTE PRINCIPAL	En grupos de 4 alumnos rotativos en parejas (varias series del juego), se realiza una búsqueda de imágenes (visibles) que puedan servir para construir la pirámide alimenticia. Puede clasificarse cada escalón de la pirámide (GRUPO DE ALIMENTOS) con un color (FASE 2). Los alumnos salen de uno en uno y deben mantener comunicación constante para poder formar la pirámide alimenticia de forma correcta. No podrán saltar al escalón siguiente hasta que el primero o anterior no esté completamente formado. Se realizarán diferentes tipos de desplazamiento, incrementando la complejidad en cada serie o repetición.			30'	 <p>Inicio un jugador de cada equipo, sólo pueden tocar un objeto cada uno y deben completar cada base de la pirámide (color) antes de empezar con el siguiente. Relacionar colores con grupos de alimentos</p>			
CALAM	Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado			5'				

Nombre sesión		Encuentra los alimentos					
Curso	4º	Fecha	14/10/2022	Sesión	5	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p>				<p>Bloque 2: 2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4: 4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos. 4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.03. Identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación, oposición o cooperación- oposición para la resolución de los retos planteados en situaciones de juegos y actividades físicas, interaccionando de forma individual, coordinada y cooperativa, respetando los acuerdos, normas y reglas por las que se rigen.</p> <p>EF.02.06. Aplicar sus capacidades físicas y coordinativas en situaciones físico-motrices de diversa complejidad.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CSC)</p>			
Orientaciones didácticas							
-Estilos de enseñanza: Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos, Descubrimiento guiado.							
-Agrupamientos: 6 grupos reducidos.							
Recursos materiales				Instalación			
- Cartas/imágenes diseñadas y elaboradas por el alumnado, aros				-Pista polideportiva			
Actividades				Tº	Representación gráfica		
CALENTO	1º Explicación de la sesión (aprox. 2') 2º Movilidad articular general (aprox. 3') 3º Activación muscular (aprox. 5')			10'			
PARTE PRINCIPAL	Se trabaja en grupos (6) se realizará la actividad con diferentes tipos de desplazamientos, incrementando la dificultad. Los alumnos deben ir hasta donde se encuentran las imágenes (no visibles) e intentar levantar un alimento saludable para construir su pirámide (FASE 2). El objetivo es formar la pirámide como en la sesión anterior pero ahora las imágenes están dadas la vuelta (no visibles) los alumnos deben levantar una correcta para poder llevarla hasta donde están construyendo su pirámide. Si no han acertado al levantar deben dejarla nuevamente no visible y volver a su grupo para dar el relevo a un compañero.			30'	 <p>COMPLETO LA PIRÁMIDE!</p> <p>Inicia un jugador de cada equipo, sólo pueden portar un objeto cada uno, y deben completar cada base de la pirámide (color) antes de empezar con el siguiente. Relacionar colores con grupos de alimentos.</p>		
CÁLM	Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado			5'			

Nombre sesión		<i>El día del kahoot saludable II</i>					
Curso	4º	Fecha	20/10/2022	Sesión	6	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p> <p>O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.</p>				<p>Bloque 2: 2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4: 4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos. 4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural. 4.9. Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.03. Identificar y utilizar estrategias básicas de cooperación.</p> <p>EF.02.08. Conocer y experimentar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y artísticas, creando gustos y aficiones personales hacia ellas, practicándolas tanto dentro como fuera de la escuela.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CSC)</p>			
Orientaciones didácticas							
<p>-Estilos de enseñanza: Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos, Descubrimiento guiado. -Agrupamientos: 6 grupos reducidos.</p>							
Recursos materiales				Instalación			
- Dispositivos, papeles y lápiz				-Pista polideportiva y aula			
Actividades			Tº	Representación gráfica			
Explicación de la sesión			5'				
PARTE PRINCIPAL	Se trabaja en grupos de 4 alumnos, deberán resolver correctamente los cuestionarios kahoot con cuestiones relacionadas con hábitos de vida saludable y que el docente habrá diseñado previamente para el desarrollo de la sesión. Se utilizará un dispositivo por equipo. Mantener los grupos estables en esta actividad ya que serán los mismo grupos que realizarán la siguiente sesión			35'			
	Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado			5'			

Nombre sesión		Los buscadores de QR (Tarea competencial)					
Curso	4º	Fecha	28/10/2022	Sesión	7	Nº alumnos/as	24
Objetivos				Contenidos			
<p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p> <p>O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.</p>				<p>Bloque 2: 2.2. Actitud favorable hacia los beneficios de la actividad física en la salud en el ámbito escolar y en nuestro tiempo de ocio fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales de cooperación.</p> <p>Bloque 4: 4.2. Investigación, identificación y práctica de juegos cooperativos. 4.5. Práctica de juegos y actividades físicas en un entorno tanto habitual como no habitual y en el medio natural. 4.9. Interés y apoyo del juego como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo libre.</p>			
Criterios de Evaluación				Competencias Clave			
<p>EF.02.11. Identificar posibles riesgos asociados a la práctica de la actividad física (material, espacios, esfuerzo, incertidumbre de la actividad, etc.)</p> <p>EF.02.13. Participar en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas y de respeto mutuo. Interiorizar una cultura de juego limpio y aceptar las normas. + Todos los expuestos en las sesiones anteriores.</p>				<p>Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPSAA) Competencia Ciudadana (CSC)</p>			
Orientaciones didácticas							
<p>-Estilos de enseñanza: Grupos reducidos, Descubrimiento guiado y Resolución de problemas -Agrupamientos: 6 grupos reducidos.</p>							
Recursos materiales				Instalación			
- Códigos QR, mapas del centro, rotulador o marcador, cinta adhesiva, papel y lápiz, tiza para formar la frese grupal en la pista				-Pista polideportiva y proximidades			
Actividades				Tº	Representación gráfica		
ENT AMI ENT	Explicación de la sesión y aclaración de dudas			10'			
PARTE PRINCIPAL	<p>Por equipos (mismos de sesión 6) cada grupo debe esconder los QR asignados y marcar en el mapa con un símbolo su localización, luego cambiarán los mapas y los alumnos deberán encontrar los códigos QR de los demás grupos, que habrán sido escondidos por el entorno de la pista y edificios del centro. Deberán desvelar las palabras que contiene cada código QR y formar la frase que contiene al ordenar correctamente cada palabra que estarán desordenadas (FASE3). Posteriormente y una vez formadas las frases de cada grupo, deberán debatir de forma conjunta por el orden correcto de cada frase grupal para dar lugar a una FRASE DE CLASE.</p>			45'			
V.C AL MA	Aportaciones y mejoras sugeridas por el alumnado			5'			

Desarrollo de sesiones de Unidad Didáctica 1.

Anexo III

PROGRESIÓN EN LA APLICACIÓN DE MODELOS PEDAGÓGICOS DURANTE LA UDI 1		
APRENDIZAJE COOPERATIVO	AUTOCONSTRUCCIÓN DE MATERIALES	SESIÓN
FASE 1 Creación y cohesión de grupo	PLANIFICACIÓN	1
	ELABORACIÓN	2
FASE 2 El Aprendizaje Cooperativo como contenido	COMPROBACIÓN + USO	3
		4
		5
FASE 3 El Aprendizaje Cooperativo como recurso	ELABORACIÓN	6
	COMPROBACIÓN + USO	7 COMPETENCIAL

Progresión de los Modelos Pedagógicos durante el desarrollo de Unidad Didáctica 1 (elaboración propia)

SÍ	KIDMED (actualización 2020)	Puntos
	Toma una fruta todos los días	+1
	Toma una 2ª pieza de fruta todos los días	+1
	Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día	+1
	Toma verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día	+1
	Consume pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces a la semana)	+1
	Acude una vez o más a la semana a un centro de comida rápida (<i>fast food</i>) tipo hamburguesería	-1
	Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez a la semana	+1
	Toma pasta integral o arroz integral casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
	Desayuna un cereal integral o derivado integral (pan integral, etc.)	+1
	Toma frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana)	+1
	Se utiliza aceite de oliva en casa	+1
	Salta el desayuno	-1
	Desayuna un lácteo (yogurt, leche, etc.)	+1
	Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos	-1
	Toma 2 yogures y/o 40 g queso cada día	+1
	Toma golosinas y/o caramelos varias veces al día	-1
Valor del índice <i>KIDMED</i> : ≤ 3 , Dieta de muy baja calidad; 4 a 7: Necesidad de mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo Mediterráneo; ≥ 8 : Dieta Mediterránea óptima.		

CUESTIONARIO PAQ-C

Número asignado:

Fecha de nacimiento (día, mes y año): / /

Sexo: Chico Chica

Has nacido en: En España En otro país ¿En cuál?.....

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). *Esto incluye todas aquellas actividades* como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, *o juegos que hagan que se acelere tu respiración* como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda: No hay preguntas buenas o malas. *Esto NO es un examen.* Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. *Esto es muy importante.*

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho?

(Marca un solo círculo por actividad).

	No	1-2	3-4	5-6	7 veces o más
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar o patinar sobre hielo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/carreras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelota a mano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín o patinete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/fútbol sala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Baloncesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balonmano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una).

- No hice o no hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste la mayoría del tiempo en el recreo escolar? (Señala sólo una).

- Estar sentado (hablar, leer, hacer deberes)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una).

- Estar sentado (hablar, leer, hacer deberes)
- Estar o pasear por los alrededores

- Correr o jugar un poco O
- Correr y jugar bastante O
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo O

5. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una).

- Ninguno O
- 1 vez en la última semana O
- 2-3 veces en la última semana O
- 4 veces en la última semana O
- 5 veces o más en la última semana O

6. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una).

- Ninguno O
- 1 vez en la última semana O
- 2-3 veces en la última semana O
- 4 veces en la última semana O
- 5 veces o más en la última semana O

7. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, bailes o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una).

- Ninguna O
- 1 vez O
- 2-3 veces O
- 4 veces O
- 5 veces o más O

8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una).

O Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.

O Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, juegos de correr, nadar, montar en bicicleta).

O A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

O Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

O Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	O	O	O	O	O
Martes	O	O	O	O	O
Miércoles	O	O	O	O	O
Jueves	O	O	O	O	O
Viernes	O	O	O	O	O
Sábado	O	O	O	O	O
Domingo	O	O	O	O	O

10. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Sí O

No O

Cuestionario PAQ-C para evaluación.